



MET EEN
TRAGE
SCHILDKLIER
DE OVERGANG DOOR

VERA KAMPHORST

COLOFON

Met een trage schildklier de overgang door is een publicatie van Vera Kamphorst.
Eerste druk, oktober 2022
ISBN 9789083276205

Redactie Joyce Ebbens

Vormgeving Joyce Ebbens

Fotografie Iep Bergsma en Sharon Willems

Illustraties Carina Focke

Drukkerij De Boekendrukker Van Nederland

DISCLAIMER

De informatie in dit boek is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Dit boek is informatief en niet bedoeld als persoonlijk medisch advies. Voor medisch advies ga je altijd naar je behandelend arts en/of therapeut.

Wanneer je zonder verificatie of nader advies van de geboden informatie gebruikmaakt, doe je dat voor eigen rekening en risico. De beschikbare informatie is zuiver bedoeld als informatie voor mensen met de ziekte van Hashimoto. De informatie is nadrukkelijk niet bedoeld als leidraad voor het stellen van diagnoses. De informatie is evenmin bedoeld als leidraad om behandelingen te beginnen, te veranderen of te beëindigen. Diagnoses dienen altijd door een arts en/of therapeut gesteld te worden en behandeling van elke aandoening dient altijd door een arts en/of therapeut begeleid te worden.

De auteur en de uitgeverij zijn niet aansprakelijk voor consequenties die voortvloeien uit beslissingen die genomen worden op basis van de inhoud van dit boek.

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en/of uitgever.



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	10
DEEL I: HORMONEN	
1. Het zijn je hormonen	14
1.1 Wat zijn hormonen	15
1.2 Schildklierhormonen	20
1.3 Geslachtshormonen	24
1.4 Andere belangrijke hormonen	27
1.5 Hormonen en hun onderlinge interacties	28
2. De hormonale levensfasen van de vrouw	32
2.1 Ontwikkeling van meisje naar vrouw	35
2.2 De menstruatiecyclus	37
2.3 De zwangerschap	42
2.4 De overgang	46
3. In de overgang	50
3.1 Diagnose overgang	52
3.2 Behandeling overgangsklachten met hormoontherapie	56
3.3 Behandeling trage schildklier in de overgang	61
DEEL II: KLACHTEN VAN DE OVERGANG	
4. Veelvoorkomende klachten tijdens de overgang	66
4.1 Opvliegers & nachtzweeten	67
4.2 Slaapproblemen & vermoeidheid	70
4.3 Gewichtsveranderingen	74
4.4 Abnormaal bloedverlies	79
4.5 Vaginale klachten	83
4.6 Blaasproblemen	88
4.7 Verminderd libido	93
4.8 Mentale veranderingen	100
5. Gezondheidsrisico's na de menopauze	108
5.1 Osteoporose	109
5.2 Hart- en vaatziekten	114
5.3 Kanker	118

DEEL III: HAPPY DOOR DE OVERGANG

6. Voeding	126
6.1 Basisadvies vitale voeding	128
6.2 Voeding- en suppletie advies bij een trage schildklier	134
6.3 Voeding- en suppletie advies bij overgangsklachten	141
7. Leefstijl	148
7.1 Slapen	150
7.2 Ontspanning	152
7.3 Bewegen	156
8. Waar kun je aankloppen met overgangsklachten?	164
8.1 Hulp binnen de reguliere zorg	165
8.2 Aanvullende therapieën	166
Tot slot	168
DEEL IV: HASHIMOTO-PROOF RECEPTEN	172
DEEL V: BIJLAGEN	
Test jouw slaapkwaliteit	198
Checklist slaapkwaliteit	200
Test je stressniveau	202
Checklist stressoren	204
Dankwoord	206
Verder lezen	207
Handige adressenlijst	208
Begrippenlijst	209
Bronnenlijst	220
Notities	222

VOORWOORD

Als je de doemscenario's over vrouwen en ouder worden mag geloven, houdt het leven bij de overgang zo'n beetje op. Veranderende hormoonspiegels maken aankomen in gewicht makkelijker en afvallen moeilijker, je spieren en gewrichten worden strammer en de hersteltijd na sportinspanningen wordt langer. Opvliegers en slapeloze nachten beroven je van je laatste puf energie en oh ja, ongewenst urineverlies, een droge vagina en het risico op osteoporose, hart- en vaatziekten en bepaalde typen kankers nemen toe. What's not to love?

Toch moeten we er vroeg of laat allemaal aan geloven.

“Ach ja, die overgangsklachten horen er nu eenmaal bij.”
“Even tanden op elkaar, je moet er toch doorheen.”

Elke keer als ik een opmerking met deze strekking hoor, denk ik terug aan de mededeling van mijn huisarts vele jaren geleden: “Die restklachten van een trage schildklier horen er voor sommigen nu eenmaal bij, Vera. Je zal hiermee moeten leren leven.”
Nu ik de overgang inga, voel ik dezelfde irritatie en frustratie als op dat moment.

Door diepgaand zelfonderzoek en diverse studies kwam ik erachter dat mijn huisarts het toentertijd bij het verkeerde eind had over mijn schildklierklachten. Ik vermoed dat dit bij de algemene denkwijze over de overgang ook weer het geval zal zijn.

Toen de eerste opvliegers zich bij mij aandienen, voelde ik aan alles dat het tijd was om de boeken weer in te duiken. Ik had zoveel vragen.

- Wat kan ik doen om klachten of gezondheidsrisico's te verminderen?
 - Zou de overgang invloed hebben op de werking van mijn schildklier en mijn Hashimoto?
 - Of heeft mijn trage schildklier juist invloed op de klachten van de overgang?
 - Voor het verminderen van overgangsklachten wordt vaak naar soja gewezen, maar dat is voor een trage schildklier weer niet slim. Wat is een goed alternatief?
- Kortom, waar moet ik tijdens de overgang rekening mee houden vanwege mijn trage schildklier, mijn Hashimoto?

Net als tijdens mijn onderzoek naar een happy leven met Hashimoto, deed ik zoveel kennis op die ik niet alleen voor mijzelf wil houden. Deze waardevolle informatie deel ik graag met jou.

- Wist jij bijvoorbeeld dat de schildklier na de overgang anders gaat werken?
- Dat schildklierwaarden op hogere leeftijd anders beoordeeld moeten worden dan op jongere leeftijd?
- Dat een te hoge dosis T4 kan leiden tot extra botverlies?
- En dat je met een trage schildklier meer risico loopt op hart- en vaatziekten?

Hoog tijd dus voor een boek over een trage schildklier en de overgang, waarbij ik niet alleen veel uitleg, maar ook tips geef over hoe jij happy door de overgang kunt komen. En ik ook! Ben jij inmiddels al door de overgang heen? Dan lees je in dit boek waarschijnlijk de verklaring voor een hoop dingen die jij hebt ervaren en pak je misschien ook nog wat tips mee voor een happy postmenopauzale periode!

WAT KUN JE VERWACHTEN?

In deel 1 duiken we de wereld van de hormonen in. Je leest over de werking van de verschillende hormonen, hun onderlinge samenhang en wat er met deze hormonen gebeurt tijdens de verschillende hormonale levensfasen van de vrouw. Natuurlijk zoomen we in op de trage schildklier tijdens de overgang.

In deel 2 lees je alles over diverse klachten en symptomen die je tijdens de verschillende fasen van de overgang kunt verwachten. Naast een uitleg over wat er gebeurt in je lichaam en welke rol de schildklier hierin speelt, krijg je in dit deel ook direct een aantal tips over wat jij kunt doen om die klachten te voorkomen of te verminderen.

In deel 3 vind je een overzicht van voeding- en leefstijltips voor vrouwen met een trage schildklier in de overgang, inclusief een aantal snelle, makkelijke en smakelijke Hashimoto-proof recepten.

Kortom, met dit boek hoop ik het handboek geschreven te hebben voor vrouwen met een trage schildklier in de overgang, voor vrouwen die ooit de overgang ingaan en voor vrouwen die de menopauze reeds bereikt hebben en willen weten hoe zij ondanks dalende hormoonspiegels toch vitaal kunnen blijven. Veel leesplezier.

Vera Kamphorst

Happy Hashimoto

