

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord 14

DEEL I: DIAGNOSE TRAGE SCHILDKLIER 16

1. Van hopeloos naar happy met Hashimoto 18

2. De schildklier 22

2.1 Aansturing door de hersenen 24

2.2 Schildklierhormonen als gas- en rempedaal 26

3. Is het een trage schildklier of Hashimoto? 30

3.1 Waarom is een schildklier traag? 31

3.2 De ziekte van Hashimoto 33

3.3 Ontstaan van een auto-immuunziekte 34

3.4 Ziekteverloop Hashimoto 36

3.5 Veelvoorkomende momenten waarop Hashimoto zich openbaart 38

4. Diagnose en behandeling 42

4.1 De diagnose trage schildklier 43

4.2 Diagnose ziekte van Hashimoto 45

4.3 Behandeling trage schildklier 45

4.4 Behandeling ziekte van Hashimoto 48

DEEL II: DE EFFECTEN VAN HASHIMOTO OP JOUW LEVEN 52

5. De fysieke gevolgen van Hashimoto 54

5.1 Vermoeidheid 59

5.2 Gewichtsproblemen 60

5.3 Haaruitval 62

5.4 Kouwelijkheid 62

5.5 Spijsverteringsproblemen 62

5.6 Spierpijnen en krachtverlies 64

6. De mentale gevolgen van Hashimoto 66

7. De emotionele gevolgen van Hashimoto 70

7.1 De emotionele fases van Hashimoto 71

7.2 Emoties als boodschapper voor je remsysteem 73

8. De sociale gevolgen van Hashimoto 76

DEEL III: DE EFFECTEN VAN JOUW LEVEN(STIJL) OP HASHIMOTO 85

9.	Ontstressen	86
9.1	De mind-body connectie	88
9.2	Rust in je hoofd en lichaam	90
10.	Helen door diepe slaap	102
10.1	Belang van goede slaap	104
10.2	Beter slapen met een stevig bioritme	104
11.	Voeden van je lichaam	112
11.1	Minder vaak eten	114
11.2	Vorkomen van bloedsuikerschommelingen	115
11.3	Aanvullen met ondersteunende nutriënten	117
11.4	Ondersteunen van je spijsvertering	123
11.5	Opsporen van voedselintoleranties	126
12.	Bewegen van je lichaam	136
12.1	Bewegen voor meer energie	139
12.2	Bewegen als je nog weinig energie hebt	140
13.	Ondersteunen Schildklier Route	144
13.1	Signaal TRH	146
13.2	Signaal TSH	146
13.3	Aanmaak T3 en T4	146
13.4	Omzetting T4 naar T3	147
13.5	Omzetting T3AC/T3S naar T3	147
13.6	Omzetting T4 naar rT3	148
13.7	Transporteiwitten	148
13.8	Celmembranen	148
13.9	T3 receptoren	149

DEEL IV: JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR 152

14.	Samenwerken met je arts(en)	154
14.1	Reguliere zorg	155
14.2	Samenwerken is tweerichtingsverkeer	157
14.3	Complementaire zorg	160

15.	Samen met je directe omgeving	162
15.1	Uitleggen wat er aan de hand is	163
15.2	Hulp vragen	168
15.3	Lotgenotencontact	171
16.	Tot Slot	174
	Dankjewel	178
	Over Happy Hashimoto	179
	Begrippenlijst	180
	Bronnen	190
	Boekenlijst	194
	Handige adressenlijst	195

VOORWOORD

Alleen een getraind oog herkent iemand met een trage schildklier. Bijvoorbeeld aan een verdikking van de hals in het schildkliergebied, een wat opgezwollen gezicht of het ontbreken van de buitenste stukjes wenkbrauw. Maar meestal is het lastig te zien en vaak is er voor de omgeving ook niets te merken aan iemand met een trage schildklier. Of nou ja, misschien is de persoon in kwestie de laatste tijd wat stiller of vaker afwezig.

“Waarom zeg je nu alweer af?” beklagen vrienden en familieleden zich. Want hoe leg je als schildklierpatiënt uit wat er aan de hand is als je dat zelf ook niet helemaal begrijpt? Bij de diagnose krijg je niet veel informatie. Afgezien van “u heeft een trage schildklier”, “deze medicijnen zult u de rest van uw leven slikken” en “u moet er rekening mee houden dat sommige restklachten aanhouden” is er weinig ruimte voor het *hoe* en *waarom* achter de diagnose. Laat staan voor het en *hoe nu verder*.

En dat is jammer, want juist het *hoe* en *waarom* bieden zoveel antwoorden en het *hoe nu verder* zoveel mogelijkheden tot klachtenvermindering.

Vele jaren van verdriet, wanhoop, frustratie, pijn en schaamte hadden voorkomen kunnen worden als iemand mij destijds had uitgelegd wat er écht aan de hand was. En nóg fijner was het geweest als iemand mij had verteld dat ik zelf invloed op mijn schildkliergezondheid heb en dat ik met voeding, leefstijl en *mindset* mijn klachten kan beïnvloeden en verminderen. Wat had ik graag zo’n persoon aan mijn zijde gehad. Met dit boek hoop ik die persoon voor jou te zijn.

VOOR WIE IS DIT BOEK?

Allereerst is dit boek geschreven voor mensen met een trage schildklier die schildkliermedicatie slikken, maar desondanks klachten ervaren. Of schildklierpatiënten die zich eigenlijk best goed voelen, maar diep vanbinnen weten dat het beter kan. Hen bied ik (h)erkenning, maar ook inspiratie en voorbeelden van hoe je de regie over de eigen gezondheid kan nemen en weer *happy* kunt leven met een trage schildklier.

Dit boek heb ik ook geschreven voor mensen die in hun naaste omgeving iemand kennen met een trage schildklier. Die zich in deze aandoening willen verdiepen, zodat zij meer begrip krijgen voor de situatie waarin de naaste zich bevindt en zo beter tot steun of hulp kunnen zijn.

WAT BIEDT DIT BOEK JOU?

In deel I van dit boek leg ik je uit wat een trage schildklier nu eigenlijk is en vertel ik je over mijn eigen zoektocht naar meer energie.

In deel II laat ik je zien welke fysieke en mentale gevolgen een trage schildklier kan hebben op een mens en geef ik een inkijkje in de emotionele en sociale gevolgen van leven met de restklachten van een trage schildklier.

Deel III staat geheel in het teken van de effecten van jouw mindset, voeding- en leefstijlkeuzes op de (schildklier)gezondheid. Ik laat je zien dat je wel degelijk zelf invloed hebt op de mate van jouw restklachten en geef je talloze voorbeelden uit mijn eigen leven en uit het leven van cliënten uit mijn praktijk.

In het vierde en laatste deel laat ik je zien dat je er niet alleen voor staat. We zijn met velen en er zijn volop manieren waarop jij hulp kunt vragen en ondersteuning kunt vinden.

Met dit boek wil ik jou de basisinformatie geven die nodig is om te begrijpen waar jij dagelijks mee *dealt*. Het zit niet tussen je oren, het heeft een oorzaak en een naam. Maar dat wil niet zeggen dat je je voor de rest van je leven zo hoeft te voelen. Er is hoop. Hoop op een Happy leven met Hashimoto.

Vera Kamphorst

Happy Hashimoto

