

# Vitaminen en mineralen

Blijvende vage klachten, zoals vermoeidheid, haaruitval, licht in het hoofd of concentratieproblemen, worden soms onterecht gelinkt aan de schildklier. Een vitamine- of mineralentekort kan ook de boosdoener zijn. Sommige vitamine- en mineralentekorten komen veel voor bij schildklierpatiënten. Een overzicht.

TEKST: AMANDA VAN DEN BERGE EN EVELINE HOEBE

## Vitamine B12

Deze vitamine is essentieel voor vele systemen in het lichaam. Een tekort kan neurologische (zenuwen), psychische, hematologische (bloedarmoede bijvoorbeeld) en gastro-intestinale (maag/darmen) problemen geven. Vitamine B12 zit in vlees, vis, eieren en zuivel.

Schildklierpatiënten hebben een vergrote kans op een verminderde vitamine B12-opname<sup>(1)</sup>. Soms gaat een auto-immuunziekte tegen de schildklier (Hashimoto of Graves) samen met de auto-immuunziekte van Addison-Biermer (vitamine B12-tekort). Een B12-tekort kan ook ontstaan als gevolg van PDS (Prikkelbare Darm Syndroom), Coeliakie of een voedingsallergie, zoals lactose-intolerantie. Vitamine B12-injecties zijn dan een oplossing<sup>(2)</sup>.

## Vitamine D

Het lichaam maakt vitamine D aan door de zon. Het zit ook in voeding, bijvoorbeeld in vette vissen<sup>(3)</sup>. Een aantal symptomen van een tekort aan vitamine D komt ook voor bij schildklierpatiënten, zoals krachtverlies, vermoeidheid en hartproblemen. Een studie wees uit dat 70 procent van de patiënten met een te trage schildklier een vitamine D-tekort heeft. Ook is de gemiddelde hoeveelheid vitamine D bij schildklierpatiënten 16,2 procent lager dan bij gezonde mensen<sup>(4)</sup>. Vitamine D-tekort wordt meestal behandeld met vitamine D-tabletten.

## IJzer

Schildklierpatiënten hebben ook vaker een tekort aan ijzer<sup>(1)</sup>. Zo'n tekort leidt onder andere tot vermoeidheid, duizeligheid en hartkloppingen. IJzer zit in dagelijkse producten, zoals vis, bladgroenten, peulvruchten, noten en zuivel. Vitamine C stimuleert de opname van ijzer. Een vitamine C-tekort kan dus ook een ijzertekort opleveren.

IJzer kan ook de opname van schildklierhormoon beïnvloeden, wat leidt tot een mindere werking van het schildklierhormoon. Daarom luidt het advies om ijzer niet tegelijkertijd met schildkliermedicijnen in te nemen. Een ijzertekort wordt behandeld met ijzersupplementen, injecties of een infuus<sup>(5)</sup>.

## Selenium

Selenium is een antioxidant in noten (vooral de paranoot), vlees, vis, knoflook, brood/graanproducten en groenten<sup>(6,7)</sup>. Een tekort aan selenium kan invloed hebben op het immuunsysteem<sup>(8)</sup>. Enzymen zetten het schildklierhormoon T4 om naar het actieve schildklierhormoon T3. Deze enzymen hebben ook selenium nodig voor energie. Bij gebrek hieraan kunnen vermoeidheidsklachten ontstaan. Het is echter nog onduidelijk of een seleniump supplement enkel positief is. In 2007 verscheen namelijk een artikel dat selenium de kans op diabetes vergroot<sup>(9)</sup>.

Heb je vage klachten die niet overgaan? Vermoed je dat ze komen door een vitamine- of mineralentekort? Bespreek dit dan met je behandelend arts, zodat deze je bloed kan laten testen hierop.

### Bronnen

- 1 Wang, Y. P., Lin, H. P., Chen, H. M., Kuo, Y. S., Lang, M. J., & Sun, A. (2014). Hemoglobin, iron, and vitamin B12 deficiencies and high blood homocysteine levels in patients with anti-thyroid autoantibodies. *Journal of the Formosan Medical Association*, 113(3), 155-160.
- 2 [www.schildklier.nl](http://www.schildklier.nl)
- 3 [www.optimalegezondheid.com](http://www.optimalegezondheid.com)
- 4 Metwalley, K.A., Farghaly, H.S., Sherief, T., Hussein, A. (2015). Vitamin D status in children and adolescents with autoimmune thyroiditis. *J Endocrinol Invest*, first online 25 January 2016.
- 5 [mens-en-gezondheid.infonu.nl](http://mens-en-gezondheid.infonu.nl)
- 6 National Institutes of Health; Office of Dietary Supplements: Dietary Supplement Fact Sheet: Selenium (07-2013)
- 7 Thomson, C.D., Chisholm, A., McLachlan, S., Campbell, J.M. (2007). Brazil nuts: an effective way to improve selenium-status. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2008(87), 379-384.
- 8 Hoffmann, P.R., Berry, M.J. (2008). The influence of selenium on immune responses. *Mol Nutr Food Res.*, 52(11), 1237-1280.
- 9 Bleys, J., Navas-Acien, A., Guallar, E. (2007). Selenium and diabetes: more bad news for supplements. *Ann Intern Med*, 147(4), 271-272.