

Voeding & schildklier

Er bestaat veel onduidelijkheid over de effecten van voeding op de schildklier. Daarom een praktisch overzicht van de belangrijkste stoffen en de producten waarin ze voorkomen. Handig om te bewaren in de keuken!

TEKST: MARLEEN VAN VALKENHOEF

Jodium is van essentieel belang voor de werking van het schildklierhormoon. Kelp, zeevis, zeewier en eieren bevatten van nature jodium. Daarnaast wordt jodium toegevoegd aan brood en zout, waardoor tekorten bijna niet voorkomen. Als je uitsluitend biologisch brood eet en ongejodeerd zout (NEZO), kan de jodiuminname te krap worden. Dat geldt ook voor de groeiende groep mensen die geen brood meer eet vanwege koolhydraatarme diëten. Jodium wordt in zekere mate opgeslagen in de schildklier, waardoor schommelingen kunnen worden opgevangen. Maar een tekort op langere termijn kan gevolgen hebben voor de schildklier. Zomaar extra jodium innemen, of ineens veel jodiumrijke voeding eten, wordt afgeraden. Ook als je een schildklierprobleem hebt of vermoedt te hebben. De problematiek bij zowel een te langzame als een te snel werkende schildklier kan door extra jodiuminname namelijk verergeren of zelfs gevaarlijk worden. Prof. dr. Wolfenbittel schreef hierover een column in Schild 2 van 2014.

Selenium (of seleen) is een sporelement. Sporelementen zijn mineralen die in heel kleine hoeveelheden in het lichaam moeten voorkomen. Selenium speelt een rol in de omzetting van T4 naar T3. Paranoten zijn een belangrijke bron van selenium en een paar noten per dag kan al een te hoge inname veroorzaken. Andere bronnen zijn brood, graanproducten en vlees. Bij groente hangt de hoeveelheid af van het seleengehalte in de bodem waarop de groente is geteeld. Bij de behandeling van de ziekte van Graves kan selenium als supplement worden gebruikt. Doe dit echter alleen op advies van een arts.

Isoflavonen in soja. In soja zitten hormoonachtige stoffen die de productie van schildklierhormoon kunnen belemmeren. Hard bewijs is er niet, maar voorzichtigheid is geboden. Soja zit vooral in vleesvervangers en sojazuivel. Eet je geen vlees of gebruik je geen melkproducten? Kies dan niet uitsluitend voor producten op basis van soja. Je kunt er dan mogelijk te veel van binnenkrijgen.

B-Vitamines spelen een belangrijke rol in de schildklieractiviteit en de energiestofwisseling, waaronder het vormen van schildklierhormoon. Met name vitamine B1, B2, B3, B6 en B12 zijn voor de schildklier van belang. Volkoren brood, aardappelen, melk, peulvruchten en vlees zijn goede bronnen van vitamine B1, B2, B3 en B6. Vitamine B12 komt uitsluitend voor in dierlijke producten. Voor veganisten en vegetariërs, die over het algemeen veel of uitsluitend plantaardig voedsel eten, is dit een aandachtspunt. Een vitamine B12-tekort komt weleens voor bij schildklierpatiënten. Dit komt door onvoldoende opname in het lichaam. Hier is met voeding of het bijslikken van vitaminepreparaten niets aan te doen. Regelmatig het bloed laten controleren en injecties onder begeleiding van een arts zijn dan het devies.

Cyanogene glycosiden zijn natuurlijke plantengifstoffen die in bijvoorbeeld vlierbessen, lijnzaad, bittere amandelen en exotische knolgewassen (zoals cassave) zitten. Langdurig gebruik van voedingsmiddelen met deze gifstoffen kan vergroting van de schildklier veroorzaken. Dit komt omdat cyanide met jodium bindt, waardoor de jodium niet wordt opgenomen. In Nederland en andere westerse landen komt vergiftiging door cyanide gelukkig zeer zelden voor. Als je regelmatig lijnzaad eet, gebruik dan liever gebroken dan gemalen lijnzaad. Naarmate lijnzaad fijner wordt gemalen, is de hoeveelheid giftige stof die wordt opgenomen door het lichaam groter. Een tijdelijk gebruik van 15 tot 45 gram gebroken lijnzaad per dag geeft geen problemen.

Vitamine A is betrokken bij de omzetting van T4 naar T3. Het is te vinden in leverproducten, halvarine, margarine en roomboter. Wortels zijn de belangrijkste plantaardige bron van vitamine A.

Koolsoorten als spruitjes en broccoli, maar ook radijs, alfalfa en koolrabi, bevatten stoffen die de schildklierhormoonproductie beïnvloeden. Deze stoffen zorgen ervoor dat jodium vertraagd wordt opgenomen. Hiervan is vooral sprake als ze in rauwe toestand worden gegeten. Eet daarom geen rauwe broccoli in bijvoorbeeld groenteshakes. Bij (kort) koken blijven voldoende voedingsstoffen behouden.

Do's & don'ts

Do: vermijd grapefruitsap bij medicijngebruik: het heeft invloed op de opname. Tegen mineola's, sinaasappels en mandarijnen zijn weinig bezwaren. Het beste is om medicijnen met water in te nemen.

Do: eet zo veel mogelijk natuurlijke voeding, zoals zaden en pitten, granen, groenten en fruit, noten, schaal- en schelpdieren, vis, melk, eieren en (olijf)olie. Het algemene advies is vooral dat je gevarieerd moet eten.

Don't: het aminozuur thyrosine slikken als supplement bij een slecht werkende schildklier. Het zou, samen met jodium, de aanmaak van schildklierhormoon herstellen. Hier is echter onvoldoende bewijs voor.

Don't: veel verzadigd vet eten. Dit is voornamelijk aanwezig in hard vet, snacks en koek. Verzadigd vet heeft een negatieve invloed op het cholesterol en op hart en bloedvaten. Een verhoogd cholesterolgehalte komt regelmatig voor bij schildklierpatiënten.

Don't: levothyroxine tegelijk met je voeding innemen. Omdat veel voedingsmiddelen invloed hebben op de opname, moet je deze op je nuchtere maag innemen: dertig minuten voor het ontbijt of twee uur na de avondmaaltijd. Beter is ook om de tabletten niet met melk, yoghurt of koffie in te nemen en ook niet met calcium- of ijzerpreparaten.

Pinda's en mosterd hebben een negatief effect op de jodiumopname. Eet dus met mate.

Meer weten?

- Interacties tussen Voedingsmiddelen en geneesmiddelen, het dossier, L. Sissingh-Blok
- Understanding Nutrition, Eighth edition (1999), E.N. Whitney en S.R. Rolfes
- www.voedingscentrum.nl
- www.vgns.nl
- www.schildklier.nl/blogs/tags/tag/supplement
- www.schildklier.nl/blogs/entry/de-omgevingen-auto-immuun-schildklierziekten
- www.schildklier.nl/schildklier/diagnose/comorbiditeit/pernicieuze-anemie
- www.schildklier.nl/blogs/entry/herkent-udeze-klachten
- www.schildklier.nl/schildklier/diagnose/comorbiditeit/coeliakie