

# Voeding en schildklierziekten

Patiënten benaderen SON regelmatig met vragen over voeding. Maar slechts een klein deel van die vragen kunnen wij beantwoorden. Hoe komt dat?

TEKST: TINEKE SIGMOND



Tjitske Bezema (voorzitter Immunowell)



Dr. Anje te Velde (Principle Investigator Tytgat Institute for Liver and Intestinal Research AMC en bestuurslid Immunowell)

Over de effecten van voeding op de schildklier bestaat veel onduidelijkheid. Op de website van SON staat een praktisch overzicht van belangrijke stoffen en producten die van invloed kunnen zijn op de schildklier en/of -medicatie (zie bronnen).

## Versnipperde kennis

Maar op internet circuleren ook diverse diëten, zoals het Paleodieet, The Root Cause van Izabella Wentz en alternatieve geneeswijzen die een positieve invloed suggereren voor bijvoorbeeld de ziekte van Hashimoto en Graves. Patiënten (met restklachten) zouden het voedingspatroon tegen het licht moeten houden. Met name gluten, melkproducten en suiker zouden dan verdacht zijn.

Maar hoe betrouwbaar is deze informatie? Voorzitter Tjitske Bezema en Dr. Anje te Velde van Stichting Immunowell geven hierop een reactie: 'Sommige patiënten kunnen het gevoel hebben dat een dergelijk dieet werkt, maar het wordt niet of

nauwelijks wetenschappelijk aange-toond. Er is wel kennis, maar die is versnipperd. Daarnaast kan de voeding te eenzijdig worden, waardoor tekorten ontstaan.'

## Complex

Maar waarom zijn er dan geen betrouwbare onderzoeken op dit gebied? Te Velde legt uit: 'De huidige onderzoeken zijn veelal gericht op de ontwikkeling van medicijnen en grotendeels gefinancierd door farmaceuten die de kosten via de geneesmiddelen terugverdienen. Zij hebben geen belang bij het vinden van alternatieven waarmee wellicht minder medicijnen nodig zijn. Bezema vult aan: 'Bovendien is het al lastig om de medicatie bij schildklierpatiënten goed in te stellen. Voeding maakt het nóg complexer om het op een wetenschappelijke wijze in kaart te brengen. Ook is het vinden van sponsors en/of subsidies een uitdaging.'

'Ten slotte zijn Hashimoto en Graves auto-immuunziekten. De schildklier is hierbij niet de boosdoener, maar het lichaam dat door een verkeerde werking antistoffen aanmaakt tegen het eigen orgaan (TPO, anti-Tg en/of anti-TSH-receptor). Er is een disbalans tussen de cellen in het immuunsysteem, waarbij ook andere factoren dan voeding van invloed zijn, zoals stress, vitaminen, slaappatroon, levensinstelling en leefomgeving. Onderzoek naar de complexe samenhang tussen al deze factoren en gezondheid is hard nodig.'

## Darmen en vezels

Een Chinees onderzoek uit 2018<sup>1</sup>

toont inmiddels wel aan dat de microbiotica in de darmen van Hashimoto-patiënten significant anders zijn dan bij de gezonde controlegroep. En verder blijkt uit het onderzoek van Ara Koh et al uit 2016<sup>2</sup> dat het voor mensen met een auto-immuunziekte extra belangrijk is om veel groenten en fruit met vezels te eten voor een gebalanceerd immuunsysteem. Via de website [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl) kun je hiervoor een handig overzicht downloaden.

#### Auto-immuunziekten

Naast Hashimoto en Graves zijn er momenteel zo'n tachtig auto-immuunziekten bekend die schade kunnen veroorzaken aan organen. De meest bekende zijn: Reumatoïde artritis (gewrichten), Diabetes mellitus type 1 (alvlesklier), ziekte van Crohn (darm), Psoriasis (huid), Coeliakie (darmen) en Lupus (variabel). De patiënten worden meestal behandeld door een arts die gespecialiseerd is in het orgaan dat door de ziekte is aangetast. Niet iedereen weet dat de klachten worden veroorzaakt door een auto-immuunziekte. Ook blijkt dat mensen met een auto-immuunziekte vaak meerdere aandoeningen hebben of krijgen (multimorbiditeit).

Volgens Immunowell lijdt naar schatting 5–10 procent van de bevolking in de Westerse wereld aan een vorm van Chronic Immune Disorder (CID). Bij een CID functioneert het immuunsysteem niet goed en dit is chronisch. Een enorm probleem voor de volksgezondheid, zonder dat dat overigens goed bekend is bij het publiek, de politiek en zorgverzekeraars.

## Stichting Immunowell

Immunowell bestaat uit een grote groep artsen, wetenschappers en patiënten uit verschillende vakgebieden die met nieuwe methodes een oplossing willen vinden voor chronische immuunziekten. Zij organiseren innovatief multidisciplinair wetenschappelijk onderzoek, gekoppeld aan ervaringen van grote groepen patiënten.

**Doelstelling:** Hoe maak en houd je je immuunsysteem gezond?

[www.immunowell.com](http://www.immunowell.com)

#### Onderbuikgevoel

Immunowell gaat ervan uit dat een verstoord immuunsysteem ten grondslag ligt aan auto-immuunziekten. Reden voor deze groep artsen, wetenschappers en vrijwilligers om een innovatief multidisciplinair wetenschappelijk onderzoek op te zetten dat is gekoppeld aan een onderzoek naar ervaringen van grote

groepen patiënten met een auto-immuunziekte. Het doel is antwoord te krijgen op de vraag: Hoe maak en houd je je immuunsysteem gezond? Hiervoor is inmiddels het project 'onderbuikgevoel online' gestart voor (anonieme) ervaringsverhalen van patiënten met de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa. Het is wachten op de uitkomsten.

*'Ook andere factoren zijn van invloed, zoals stress'*

#### Bronnen

- 1 Refs: Schroeder et al., Bifidobacteria or Fiber Protects against Diet-Induced Microbiota-Mediated Colonic Mucus Deterioration, *Cell Host Microbe*, 2018
  - 2 Ref: Koh from dietary fiber to host physiology SCFA as key bacterial metabolites *Cell* 2016
- [www.schildklier.nl/nieuws/35-hypo-en-hyper/423-voeding-schildklier](http://www.schildklier.nl/nieuws/35-hypo-en-hyper/423-voeding-schildklier)
  - Stichting Immunowell
  - Onderbuikgevoel online: [www.onderbuikgevoel.online](http://www.onderbuikgevoel.online)
  - [www.mlds.nl/hoer-gezond-is-jouw-buik/vezelmeter/](http://www.mlds.nl/hoer-gezond-is-jouw-buik/vezelmeter/)