

Als je ouder wordt, kan je schildklier ongemerkt trager gaan werken. Dat is mogelijk gevaarlijk voor je hart. Volgens Robin Peeters, hoogleraar interne geneeskunde van het Erasmus MC Rotterdam, kun je daarom beter niet te lang wachten met behandeling.

Tekst Ingrid Lutke Schipholt | Foto Cees Rutten |  
Visagie/Styling Wilma Scholte | Illustraties Shutterstock



**De schildkier**

# **THERMOSTAAT** van je lijf

**EEN HALF MILJOEN  
NEDERLANDERS  
SLIKT EEN PILLETJE  
VOOR DE  
SCHILDKLIER**

### 1 WANNEER MOET JE HET SCHILDKLIERHORMOON LEVOTHYROXINE GAAN SLIKKEN?

Robin Peeters: "De schildklier is de regelaar van je energiehuishouding. Vergelijk het met een thermostaat die de temperatuur in huis regelt. Als je te weinig schildklierhormoon aanmaakt, gaat je energie omlaag. Je wordt moe, krijgt het koud, komt aan of hebt last van concentratieproblemen. Dit zijn algemene klachten die ook bij andere aandoeningen kunnen horen. Gelukkig zal de arts al snel aan een schildklierafwijking denken en je bloed laten prikken. Daarin is te zien of er wat met de schildklier, een vlindervormig orgaan op je keel, aan de hand is. Wanneer uit bloeduitslagen blijkt dat je te weinig schildklierhormoon aanmaakt, moet je schildklierhormoon slikken."

### 2 NIET IEDEREEN HEEFT KLACHTEN BIJ EEN TE LAAG SCHILDKLIERHORMOON. HOE KOM JE ERACHTER?

"Veel mensen hebben klachten die lijken op schildklierziekten maar een andere oorzaak hebben. Daarom speelt het bloedonderzoek zo'n belangrijke rol. Andersom zijn er ook mensen die geen klachten hebben, maar wel een tekort aan schildklierhormoon. Een

schildklier die langzaam gaat werken, is een geleidelijk proces. Het punt waarop iemand klachten krijgt, ligt voor de een eerder dan voor de ander. Klachten bij mensen die ouder zijn dan 70 jaar, kunnen zich anders uiten. Klachten zoals gewichtstoename of moeheid komen bij hen minder vaak voor, zo blijkt uit onderzoek. Ze kunnen ineens gaan afvallen in plaats van aankomen."

### 3 HOE KOMT HET DAT EEN TRAGE SCHILDKLIER VAKER VOORKOMT BIJ HET OUDER WORDEN?

"De belangrijkste oorzaak van een trage schildklier is dat het lichaam antistoffen tegen de schildklier maakt. Het is een auto-immuunziekte. De schildklier wordt langzaam afgebroken. En hoe ouder je wordt, hoe minder schildklierweefsel er langzaamaan overblijft. Dit geldt niet voor alle ouderen; er zijn ook veel mensen op hoge leeftijd die geen schildklierprobleem hebben."



Een niet goed werkende schildklier gaat steeds minder goed werken

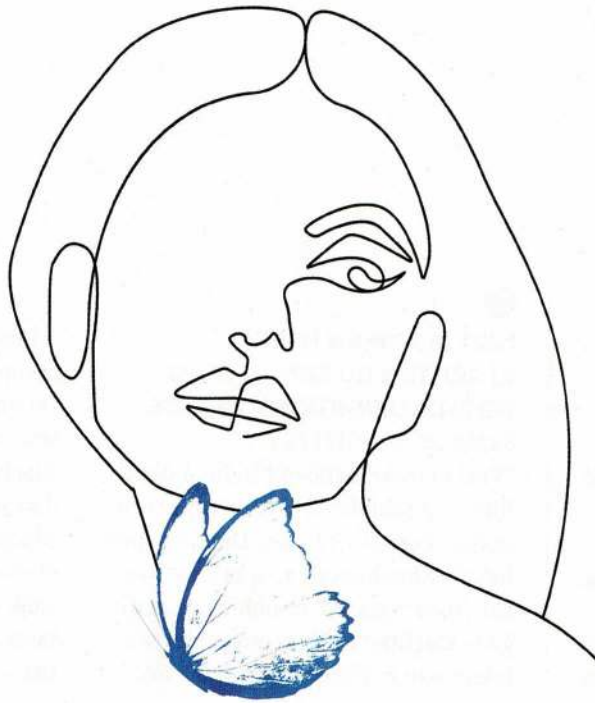
### 4 WAAROM ZOU JE HORMONEN BIJSLIKKEN ALS JE GEEN KLACHTEN HEBT?

"Als gevolg van het tekort kun je ongemerkt ook last krijgen van andere zaken, zoals een hoog cholesterol, gewichtstoename of hart- en vaatziekten. Dat zijn allerlei redenen om een tekort aan schildklierhormoon te behandelen. Wanneer je schildklier niet goed werkt, zal hij op den duur steeds minder goed werken. Dus als de dokter ziet dat de schildklierwaarden in het bloed te laag zijn (een hypothyreoïdie), kun je beter met behandelen starten. Ook als de klachten mild zijn, is dit beter dan een half jaar wachten tot de klachten nog erger zijn."

### 5 MOET JE DE REST VAN JE LEVEN SCHILDKLIERHORMOON BLIJVEN SLIKKEN?

"Ja. Op het moment dat je een te langzaam werkende schildklier hebt waarbij twee bloedwaardes – TSH (schildklierstimulerend hormoon) en vrij T4 (thyroxine) – beide afwijkend zijn (verhoogd TSH en verlaagd T4), dan kun je er in het grootste deel van de gevallen van uitgaan dat je de rest van je leven aan de medicijnen zit."

## Klachten bij 70-plussers kunnen zich anders uiten



### 6 WAT ZIJN NORMALE BLOEDWAARDEN VOOR DE SCHILDKLIER?

“De normale waarden worden vastgesteld per laboratorium en zijn afhankelijk van de methode waarmee de bepaling is gedaan. In het algemeen liggen deze normale waarden voor TSH tussen de 0,4 en 4,0 mU/l en voor vrije T4 tussen de 9,0 en 24,0 pmol/l.”

### 7 SOMMIGE MENSEN HEBBEN EEN (LICHT) VERHOOGD TSH EN EEN NORMAAL VRIJ T4. DEZE COMBINATIE NOEMEN ARTSEN SUBKLINISCHE HYPOTHYREOÏDIE. IS BEHANDELING DAN AAN TE RADEN?

“Subklinische hypothyreoïdie is lang niet altijd blijvend. Bij meer dan de helft van de mensen die dit hebben, wordt het TSH in de opvolgende jaren weer normaal. Meestal hoeft je bij subklinische hypothyreoïdie daarom geen medicijnen te gebruiken. Het hangt af van de ernst van de afwijkende waarden van het TSH. Als die niet erg afwijken, schrijft de arts geen medicijnen voor. Maar als de TSH-waarden volgens de arts heel afwijkend zijn en doorstijgen, dan krijg je vaak wel medicijnen.”

### 8 EN HOE ZIT DAT ALS JE OUDER DAN 80 JAAR BENT?

“Bij mensen boven de 80 jaar met subklinische hypothyreoïdie geldt een hogere grens waarop artsen behandelen. Van een teveel aan schildklierhormoon, dus hogere T4-waarden, kun je andere klachten krijgen, zoals hartritme stoornissen. Naarmate je ouder wordt, ben je daar kwetsbaarder voor. Dus zijn artsen nog voorzichtiger met behandelen van een subklinisch schildklierhormoon tekort op hogere leeftijd. Wanneer zowel TSH als het vrije T4 afwijkend zijn, dus bij een echt hormoon tekort, krijgen mensen van elke leeftijd een behandeling.”

### 9 MAG DE APOTHEEK JE LEVOTHYROXINE WISSELEN VOOR EEN ANDER MERK?

“Officieel wel, maar dat vinden de meeste artsen heel onverstandig. Enige tijd geleden was het schildklierhormoon van een bepaald merk tijdelijk niet leverbaar. Patiënten kregen het medicijn van een ander merk. Toen waren er mensen die daar last van kregen. Er moesten extra bloedonderzoeken worden gedaan om te kijken wat er aan de hand was. Daar waren extra bezoeken aan dokters voor nodig. De hele wissel was vervelend voor patiënten en nog kostbaar ook.”

### 10 ALS JE BIJWERKINGEN HEBT VAN BIJVOORBEELD HET MEDICIJN THYRAX, KUN JE DAN EEN ALTERNATIEF KRIJGEN?

“Ja, er zijn verschillende merken. Soms helpt het om te wisselen. Bijvoorbeeld als je last hebt van de hulpstoffen, die verschillend zijn tussen de merken. Als iemand goed is ingesteld en zich goed voelt, raden artsen af om te wisselen van merk.”



**11**  
**MAG JE HET  
SCHILDKLIERHORMOON  
LEVOTHYROXINE  
INNEMEN MET ANDERE  
MEDIJNEN?**

“Dat hangt van de medicijnen af. Levothyroxine neem je minder goed op als je het niet inneemt volgens de voorschriften. Normaal gesproken slik je de pil 's ochtends op de nuchtere maag een half uur voor

het ontbijt. Als je dan ook bijvoorbeeld kalktabletten neemt, wordt de levothyroxine minder goed in het lichaam opgenomen. Ook bij gebruik van maagzuurremmers wordt de levothyroxine minder goed opgenomen. Als je deze elke dag inneemt, heb je structureel een hogere dosis van het schildkliermedicijn nodig. Dezelfde routine van innemen is dus belangrijk.”

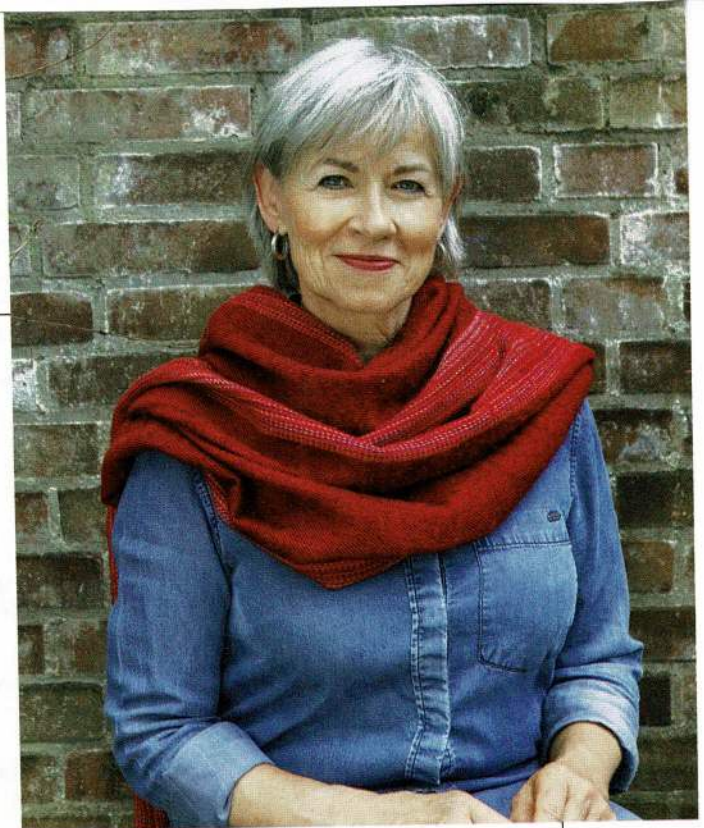
**12**  
**KUN JE LANGZAAM  
STOPPEN MET LEVO-  
THYROXINE ALS JE  
WAARDEN LANGDURIG  
NORMAAL ZIJN?**

“Als iemand langdurig een te langzaam werkende schildklier heeft gehad, dan zal hij niet kunnen stoppen. Maar mensen met subklinische hypothyreoïdie die op basis van één afwijkende waarde pillen hebben gekregen, zouden wel kunnen proberen te stoppen in overleg met de behandelend arts. Maar doe het nooit op eigen houtje.” ■



**Stop nooit  
op eigen  
houtje met  
pillen**

Bij patiëntenvereniging de SON (Schildklier Organisatie Nederland) is veel informatie te vinden over schildklierproblemen: [www.schildklier.nl](http://www.schildklier.nl)



**'Na een maand slikken was ik  
weer zo goed als de oude'**

**Maggie van Ewijk (60):** “Ik was 34 en had vage klachten. Ik was vaak moe, struikelde geregeld, voelde me onprettig. Omdat ik een nierprobleem had, zochten artsen het antwoord in die hoek. Het ging steeds slechter. Ik kreeg haaruitval en kwam twaalf kilo aan. Pas na een jaar vertelde een nieuwe specialist dat mijn schildklier vrijwel niks meer deed. Ik kreeg schildklierhormoon (levothyroxine) om te slikken en na een maand was ik weer zo goed als de oude. Ik denk dat ik mijn schildklierwaarden minder vaak laat testen dan zou moeten. Vaak word ik na een jaar of anderhalf door mijn eigen huisarts aan mijn jas getrokken om weer bloed te laten prikken. Ik voel me goed en ik denk dat ik het zelf goed kan aanvoelen als het niet goed gaat. Ik denk dat ik het patroon herken, mocht het de verkeerde kant op gaan. Toch laat ik het wel prikken, als de huisarts het aankaart. Een paar jaar geleden kreeg ik levothyroxine van een andere fabrikant omdat mijn merk tijdelijk niet leverbaar was. Helaas kreeg ik bijwerkingen: hartkloppingen, onrust en slecht slapen. Dit verdween toen ik weer mijn oude merk kon gebruiken. Nu kan ik weer mountainbiken, fitnessen en wandelen.”