

Heeft voeding invloed op je schildklier?

Als je een schildklieraandoening hebt, is het logisch dat je benieuwd bent welke invloed voeding heeft op je schildklier. Hoewel er tot nu toe weinig wetenschappelijk aangetoonde effecten van voedingsmiddelen zijn, geldt voor mensen met een schildklieraandoening in principe hetzelfde gezonde eetpatroon als voor iedereen. We weten wel dat bepaalde aandachtspunten van belang zijn.



Belangrijke aandachtspunten

- Neem je levothyroxine in op een nuchtere maag: 30 minuten voor het ontbijt of 2 uur na het avondeten.
- Neem je medicatie met water in, niet met koffie, melk of vruchtensap.
- Koffie, melk en yoghurt beïnvloeden de opname van levothyroxine.
- Grapefruitsap remt de opname van medicatie.
- Sojaproducten kunnen de opname van levothyroxine beïnvloeden. Mogelijk is een dosisaanpassing nodig als je regelmatig soja gaat eten of daarmee stopt. Bespreek dit met je arts.
- De schildklier heeft jodium nodig om schildklierhormoon te maken. Sommige voedingsmiddelen beïnvloeden de opname van jodium. Bijv. pinda's, mosterd en rauwe koolsoorten. Alleen bij grote hoeveelheden levert dit mogelijk een probleem op (denk aan het drinken van veel smoothies met veel rauwe koolsoorten).
- Een tekort aan zink kan de werking van levothyroxine verminderen. Bij een gezonde voeding (schijf van 5) is de kans op zinktekort bijna nul.
- Neem geen kelp (zeewier)! De hoeveelheid jodium varieert sterk en kan schadelijk zijn.

Wil je je voedingspatroon aanpassen? Sluit geen voedingsmiddelen zomaar uit en raadpleeg een diëtist(e) of voedingsdeskundige voor deskundig advies.



Meer weten?

Voeding is onderdeel van het thema Leefstijl. Bezoek het dossier op schildklier.nl/leefstijl voor meer informatie over voeding, bewegen, zingeving en slaap.

