

# GEZONDHEID

■ **TRAAG WERKENDE SCHILDKLIER** KLACHTEN ONDANKS MEDICATIE

## 'Je zou niet altijd zo vermoeid moeten zijn'



Jeanet de Raaf krijgt vaak te maken met vooroordelen: „Er zijn altijd mensen die denken dat je je aanstelt.”

FOTO  
MATTY VAN  
WIJNBERGE

### MOGELIJKE OPLOSSING DOOR EXTRA HORMOON

Ongeveer een half miljoen Nederlanders hebben een traag werkende schildklier. Bij de meeste patiënten kan dit goed worden behandeld met het schildklierhormoon T4. Circa 15 procent houdt echter restklachten zoals ernstige vermoeidheid, concentratie- en geheugenproblemen, spier- en gewrichtsklachten of de depressieve gevoelens, ondanks dat hun bloedwaarden stabiel zijn.

Een onderzoeksgroep in het Erasmus MC doet onderzoek naar een mogelijke oplossing. „Een gezonde schildklier maakt twee hormonen aan die nodig zijn om de cellen in het lichaam goed te laten werken: T4 en T3”, legt hoofdonderzoeker en endocrinoloog Marco Medici uit. „Nu geven we alleen T4, maar bij sommige patiënten lijkt toevoeging van T3 de problemen op te lossen. Daar hopen we nu wetenschappelijk bewijs voor te vinden.” Aan het onderzoek werken 22 ziekenhuizen mee. Er wordt nog gezocht naar patiënten die willen deelnemen.

- [schildklierstudie.nl](http://schildklierstudie.nl)
- [schildklier.nl](http://schildklier.nl)

Zomervermoeidheid is een veel voorkomend probleem bij mensen met een chronische aandoening. Zeker als de ziekte van de buitenkant niet zichtbaar is, begrijpt je omgeving vaak niet waarom je voor iets leuks als een barbecue of een drankje op het terras afzegt. Jeanet de Raaf (31) heeft een traag werkende schildklier en houdt ondanks haar medicatie last van restklachten.

door **Marion van Es**

Veruit de meeste mensen zijn ouder dan 30 jaar als ze de diagnose hypothyreoïdie krijgen, oftewel een traag werkende schildklier. Toen Jeanet in de puberteit last van extreme vermoeidheid en stemmingswisselingen kreeg, dacht de huisarts dan ook niet meteen aan een auto-immuunziekte.

„Pas toen ik ook nog haarverlies kreeg, trok ik opnieuw aan de bel en werd er bloed geprikt. Toen was het vrij snel duidelijk”, vertelt Jeanet.

#### Veel gemist

Bij een traag werkende schildklier duurt het vaak lang voordat de juiste hoeveelheid medicatie is gevonden om de bloedwaarden stabiel te krijgen. In Jeanets geval duurde dit jaren, waardoor ze in haar studententijd vaak extreem vermoeid was. „Alsof er lood in mijn benen zat en ik me aan een touwtje moest voorttrekken”, omschrijft ze dat. „Jammer dat ik daardoor veel heb gemist zoals feestjes en festivals. Ik heb hele zomers series kijkend in bed doorgebracht. Alsof alle energie uit me was getrokken.”

In haar omgeving was er niet altijd begrip als ze 'nee' tegen een gezellig middagje op het terras zei. „Toen ik jong was, moest

ik vriendinnen soms uitleggen dat deze vermoeidheid heel anders voelde dan wanneer je 'gewoon een nachtje hebt doorgehaald'. Inmiddels ben ik in opleiding tot specialist ouderengeneeskunde, waardoor ik veel medisch geschoolde mensen in mijn vriendenkring heb. Zij grijpen mij vaak beter. Toch zijn er altijd mensen die denken dat je je aanstelt.”

„Toen ik mijn co-schappen in vier in plaats van vijf dagen wilde lopen, werd er vanuit de opleiders gezegd: 'Kun je wel dokter zijn als je niet eens fulltime kunt werken?' Zelf heb ik daar ook even aan getwijfeld, maar tot nu toe gaat het me goed af.”

Dankzij haar medicatie voelt Jeanet zich veel beter dan vroeger, maar de klachten zijn nooit helemaal weg. „Normaal schommelen je hormonen gedurende de dag, dat natuurlijke verloop kun je met kunstmatige medicatie niet nadoen”, legt ze uit. „Daardoor kan ik ineens van heel veel energie naar heel vermoeid gaan, of van heel vrolijk naar heel somber. Gelukkig ken ik mijn lichaam inmiddels goed

en heb ik een huisarts die met me meedenkt. Ik krijg de vrijheid om zelf een beetje met mijn dosering te wisselen, aan de hand van hoe ik me voel.”

Jeanet denkt dat er nog veel vooroordelen over schildklier-aandoeningen zijn zoals dat 'iedereen weleens moe is' of dat het 'met een pilletje is opgelost'. „Voor sommige mensen is dat ook zo, maar er is een grote groep die last van vermoeidheid, stemmingswisselingen en spier- en gewrichtsklachten blijft houden. Veel mensen kampen met snelle verzing van hun spieren en spierpijn, wat sporten lastiger maakt. Hardlopen is voor mij geen handige sport, maar met krachttraining heb ik geen problemen.”

De invloed van deze aandoening kan heel groot zijn, benadrukt ze. „Er zijn mensen die van carrière moeten veranderen, die geen sociaal leven kunnen onderhouden of hun kindervens niet in vervulling zien gaan. Je vruchtbaarheid kan immers ook door je schildklier worden aangetast. Ik heb ook een kindervens en ik ben me ervan bewust dat het misschien

moeijker zal worden om zwanger te worden en dat vermoeidheid en stemmingswisselingen nóg lastiger kunnen zijn als je moeder bent.”

„Wat mij heeft geholpen, is acceptatie. Ik kan er goed over praten met mijn dierbaren en heb geleerd mijn leven aan mijn hormoonschommelingen aan te passen. Al zou je op je 30e eigenlijk niet regelmatig vermoeid moeten zijn en je energie moeten doseren.”



**SPREEKUR**

Floris Wouterson

SLAAPEXPERT

### Waarom slaap ik zo slecht?

Ik slaap de laatste tijd erg slecht. Kan een allergie de reden zijn dat ik wakker lig?

Je doet alles goed. Geen koffie na tweeën. Beweging overdag. Avondroutine strak geregeld. Blauw licht gefilterd. Toch lig je wakker. Plafonddienst. Nachtelijke piekerpauzes. Wakker worden rond 02.41 uur alsof je lichaam je iets wilt vertellen. Wat als dat ook echt zo is?

#### Hooikoorts

We denken bij slecht slapen vaak aan stress, schermtijd of te laat eten. Maar wat weinig mensen weten: er is een biochemisch stofje, histamine, dat al je goede gewoontes kan saboteren. Bekend van hooikoorts, maar ook betrokken bij je slaap-waakritme.

Histamine maakt je alert: overdag handig, 's nachts heel ongelukkig. Verhoogde histamine-niveaus zorgen volgens onderzoeken voor meer nachtelijke ontwakings, fragmentatie van je slaap en moeite met inslapen.

Je lichaam hoort histamine zelf af te breken met behulp van het enzym DAO. Maar dat enzym kan verstoord raken door bijvoorbeeld darmproble-

### Histamine kan roet in het eten gooien

men, medicatie (zoals maagzuurremmers of antibiotica) of alcohol. Gevolg: histamine stapelt zich op en jij ligt wakker van iets waar je nooit bij hebt stilgestaan.

#### Schakel

Het sluipt er vaak ongemerkt in: via voeding (oude kaas, wijn, tomaat), darmproblemen of stress. Je histaminebelasting kan hierdoor oplopen. Het zou zomaar de ontbrekende schakel kunnen zijn. Wees daarom alert op signalen als niezen voor het slapengaan, jeuk, een opgeblazen buik of altijd rond dezelfde tijd wakker worden.

Het goede nieuws? Je hoeft geen dieet-martelaar te worden. Kleine aanpassingen in voeding, omgeving en routine kunnen al veel doen. Dat is soms effectiever dan eindeloos zoeken naar het perfecte kussen of de volgende slaapgadjet.

Slaap is niet alleen gedrag; soms begint beter slapen met biochemische rust. En dat begint weer met bewustzijn.

In Spreekuur beantwoorden specialisten, onder wie een tandarts, oncoloog en cardioloog, elke week een medische vraag.



FOTO GETTY IMAGES