

Temperatuurschommelingen in de binnen- en buitenwereld

Zoals gewoonlijk hebben we hier in Nederland weer met aardig wat temperatuurschommelingen te maken. Zo staan we met z'n allen op het ijs om vervolgens een week later in je T-shirt in het zonnetje in de tuin te kunnen zitten. En nu, terwijl ik dit aan het schrijven ben, zit ik buiten naar de dwarrelende sneeuwvlokken te kijken.

Wat doen we om deze temperatuurwisselingen te kunnen doorstaan? We passen ons o.a. aan door onze kleding te veranderen. Van dikke wollen truien met wanten en sjaal stappen we over op een T-shirt en korte broek. Ook in huis, op het werk en in de auto passen we de omgeving aan door de kachel hoger of lager te zetten.

In onze eigen binnenwereld, ons lichaam, moet de schildklier zorgen voor een redelijk constante lichaamstemperatuur.



De vele functie van de schildklier

De schildklier is een belangrijk orgaan en beïnvloedt iedere lichaamscel. Naast het reguleren van de lichaamstemperatuur kent de schildklier nog vele andere belangrijke functies in ons lichaam. Het stimuleren van de ruststofwisseling is hiervan waarschijnlijk het meest bekend. Daarnaast speelt de schildklier ook een rol bij de spijsvertering en de regulatie van je hartslag, bloeddruk, en de (vrouwelijke) hormoonbalans.

Schildklierproblemen komen vaak voor. We onderkennen hierin hypothyreoïdie (traag werkende schildklier) en

hyperthyreoïdie (snelwerkende schildklier). Een trage schildklier komt ongeveer vijf keer vaker voor onder vrouwen dan onder mannen en is helaas een veelvoorkomend probleem.

Symptomen van een trage schildklier

Omdat iedere lichaamscel door de schildklier wordt beïnvloed, lopen de symptomen van een trage schildklier behoorlijk uiteen. De meest kenmerkende symptomen zijn:

- Moehaid (met name 's ochtends, want in loop van de dag verbeteren klachten)
- Koude handen, voeten, puntje van je neus
- Droge huid
- Gewichtstoename
- Spierkrampen, reumatoïde pijnen, stijfheid
- Depressieve stemmingen
- Obstipatie
- Menstruatiestoornissen, ruim bloedverlies bij menstruatie
- Brokkelige nagels
- Haarausval, langzaam groeiend haar
- Trage hartslag
- Slecht geheugen, verminderde concentratie
- Traagheid
- Hoofdpijn

Wat is een trage schildklier en wat kunnen we er aan doen?

Bij een traag werkende schildklier is er een tekort aan het **actieve** schildklierhormoon trijodothyronine (T3). Via de hersenen (de hypothalamus en de hypofyse) wordt de schildklier aangestuurd om schildklierhormonen te produceren. Deze schildklierhormonen zijn dan echter nog niet in de actieve vorm. Door de lever en nieren moeten deze hormonen omgezet worden in het actieve hormoon T3. Belangrijk is

dus ook dat de lever en de nieren goed functioneren. Het tekort aan actieve T3 wordt door verschillende factoren veroorzaakt o.a.:

- ***Te weinig beweging***

Eigenlijk zouden we onze manier van bewegen moeten aanpassen bij de temperatuurschommelingen. Wanneer we het koud hebben moeten we meer gaan bewegen om op die manier warmte te produceren. We gaan daarom ook klappertanden en rillen. Dit zijn ook al vormen van bewegen. Maar omdat we ons dik gaan inpakken of de verwarming hoog zetten, hoeven we niet meer te bewegen om het warm te krijgen. Hierdoor verleert het lichaam ook letterlijk om zelf de lichaamstemperatuur te reguleren. Om de schildklier weer zelf goed zijn werk te kunnen laten doen moeten we hem af en toe even lekker prikkelen. Dus juist de verwarming af en toe een paar graden kouder zetten wanneer het buiten koud is en geen airco aanzetten bij warme temperaturen. Wanneer we dat doen worden we net als een pinguin blij van een koud bad ☺. *Dus af en toe Intermittente temperatuurprikkelers geven en meer bewegen.* Verder zorgt beweging voor de productie van anti-onstekingsstoffen die laaggradige ontstekingen remmen (heb ik al vaker over geschreven). Deze laaggradige ontstekingen (LGI) kunnen ook zorgen voor een traag werkende schildklier.



- ***Tekort aan voedingsstoffen die nodig zijn voor de bouw en omzetting van schildklierhormonen***



Voor de productie van schildklierhormonen is voldoende van het aminozuur (eiwit) *L-tyrosine* nodig. Dit vind je in vis, eieren, avocado, noten en zaden. Daarnaast is er voldoende vitamine B2, B3, B11 (foliumzuur), B12, C en E nodig. Vitamine B12 zit in dierlijke voedingsmiddelen en de overige B-vitaminen en vitamine C vind je in groenten. Verder zijn noten en zaden rijk aan vitamine E. Naast bovenstaande vitaminen zijn er ook mineralen, zoals jodium, selenium en zink nodig. *Zeevoedsel*, zoals schaal- en schelpdieren, vis, algen en zeekraal is optimale voeding voor de schildklier. Dus planten en dieren gaan eten uit de oceaan is al een goede start.

Vermijd ook goïtrogenen. Dit zijn stoffen die

de opname van jodium tegengaan. Goïtrogenen komen voor in voedingsmiddelen, zoals soja, pinda's en (zoete) aardappelen. Maar ook in rauwe koolsoorten, zoals broccoli en bloemkool. Verder gaat roken ook de opname van jodium tegen.

- ***Te weinig inname van kilocalorieën door crashdieet***

Dat had u vast niet verwacht, dat je door te weinig eten je schildklier kapot kan maken. Juist door het eten van voldoende calorieën groeien je vetcellen en wordt er leptine geproduceerd. Leptine is een toestemmingshormoon en geeft toestemming aan de hersenen (de hypothalamus) om schildklierhormonen te mogen maken. Dit gaat via verschillende hormonen waardoor uiteindelijk in de schildklier T4 en T3 wordt gemaakt. Wanneer je nu steeds te weinig eet, groeien de vetcellen niet voldoende waardoor er geen seintje naar de hersenen gaat om het schildklierhormoon te produceren. Het schildklierhormoon is zoals boven beschreven ook belangrijk bij de ruststofwisseling. De stofwisseling die met name de vetten verbruikt. Nu begrijpt u misschien ook dat het juist heel belangrijk is om voldoende te eten en met name ook voldoende vetten (de juiste en dat zijn niet de plantaardige vetten) te eten om vetten te kunnen verbranden. Vetverbranding geeft ook weer veel warmteproductie ☺

○ **Stress**

Ja ook stress kan de functie van de schildklier aardig in de war brengen. Zoals hierboven beschreven zorgt de hypothalamus (in de hersenen) voor de vorming van het schildklierhormoon waar o.a. het eiwit L-Tyrosine voor wordt gebruikt. Maar hetzelfde eiwit wordt ook gebruikt om de zogenaamde stresshormonen van te produceren. Dit zijn de hormonen Dopamine, Nor Adrenaline en Adrenaline. Nu is het zo dat deze zogenaamde stress-as (de HPA-as) altijd voorrang heeft op de schildklierhormoonproductie (HPT-as). Hierdoor bestaat de kans dat er minder L-Tyrosine overblijft voor de productie van schildklierhormonen. Stressmanagement is dus ook een belangrijk onderdeel bij het weer goed laten functioneren van de schildklier. Dus een tip om je schildklier goed te laten functioneren is **leuke dingen doen**. Af en toe lekker relaxen in een hangmatje onder de tropische palmbomen kan dan geen kwaad 😊. Maar ook dit intermitterend. We moeten niet alleen maar rust nemen. Ook voldoende beweging is goed tegen stress, waardoor de schildklier voldoende energie en bouwstenen kan (blijven) krijgen.



Kortom, om ook onze temperatuurregulatie van binnen weer zelf in de hand te nemen en goed aan te passen aan de temperatuurschommelingen van buiten, is het verstandig om de volgende tips te integreren in je leefstijl:

- intermitterend koude en warmte prikkels te geven,
- intermitterend vasten om de laaggradige ontstekingen de baas te worden,
- intermitterend bewegen
- intermitterend rust en ontspanning
- elke week (liefst elke dag) zeevoedsel op je bord.

Dit tezamen zorgt voor een gezonde schildklier zodat we weer flexibel worden en zonder problemen van alle soorten temperaturen kunnen genieten.

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI

Unique Fitnesscentrum:

www.unique-fitnesscentrum.nl