

Beste lezer,

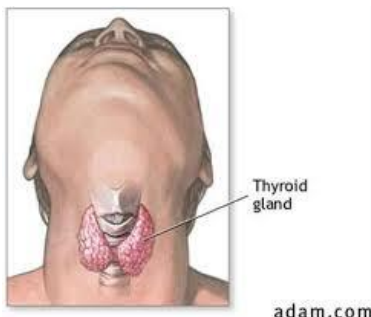
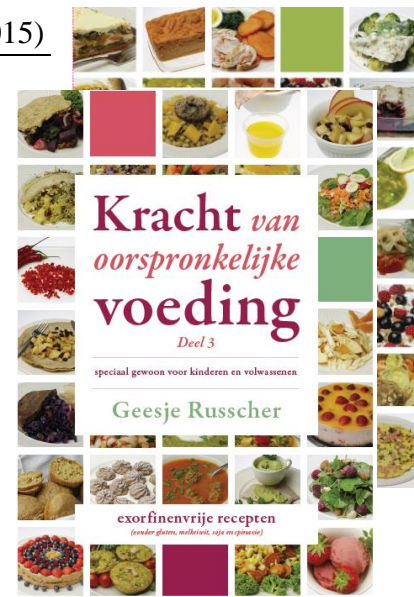
In deze nieuwsbrief ga ik starten met een serie artikelen over de schildklier.

Vooraf geef ik een tip van een nieuwsbrieflezer door. Hebt u last van een dichtzittende neus, dan kan door middel van het gebruik van een Rhino horn de klachten verlicht worden <http://www.rhinohorn.nl/>.

Verwarmingssysteem

Het is koud in de kamer bij de familie Jansen. Het wil niet warmer worden dan 15 graden. Meneer Jansen belt de monteur. Deze komt langs en bekijkt de waarden van de thermostaat. De monteur vertelt dat de thermostaat goede waarden doorgeeft aan de verwarmingsketel en dat het nu verder wel goed zal komen. Meneer Jansen kijkt de monteur verbaasd aan en zegt: “We zitten al dagen in de kou en u zegt dat de thermostaat goede waarden doorgeeft en dat het wel goed komt. Maar zo gemakkelijk komt u van ons niet af! Ik wil dat u het gehele systeem nakijkt. Dus ook de ketel en de radiatoren!”

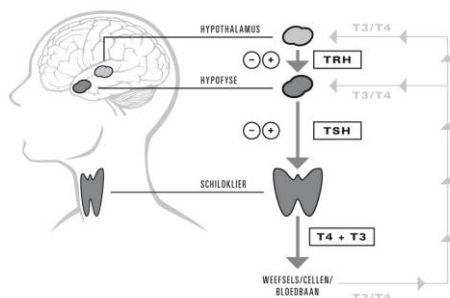
Het thema van deze nieuwsbrief is: **Schildklier en voeding.**



Familie Jansen heeft een verwarmingssysteem in huis. Wij hebben in ons lichaam ook een verwarmingssysteem. Ons verwarmingssysteem bestaat uit: hypofyse (thermostaat), schildklier (verwarmingsketel) en lichaamscellen (radiatoren). De hypofyse stuurt signalen naar de schildklier, de schildklier maakt schildklierhormonen aan en de hormonen doen in de cellen hun werk en zorgen ervoor dat onze lichaamstemperatuur op een optimaal niveau komt.

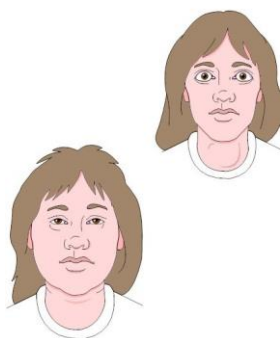
De schildklier vinden we aan de buitenkant van de luchtpijp in de hals. Zie de afbeelding. Thyroid gland betekent schildklier.

Zijn er symptomen die mogelijk afkomstig zijn van een onregelde schildklier dan laat de huisarts vaak de TSH bepalen. De TSH is een afkorting van thyroïd stimulerend hormoon. Het is een hormoon die de schildklier stimuleert. Dat betekent dat de schildklier dit hormoon niet zelf



aanmaakt. Het is een hormoon die in de hypofyse aangemaakt wordt om de schildklier te stimuleren. De hypofyse vinden we in de hersenen. De hypofyse is een orgaantje zo groot als een erwt. Dit orgaantje maakt niet alleen hormonen aan die de schildklier stimuleert maar ook hormonen die de geslachtsklieren en bijniere aansturen om hormonen aan te maken.

Nu gebeurt het soms dat de hypofyse beschadigd raakt door een ongeluk, tumor of auto-immuunaandoening. In dat geval worden er te weinig of helemaal geen hormonen door de hypofyse aangemaakt. Dat betekent dat veel hormoonproducerende klieren niet meer aangestuurd worden en daardoor hun werk niet goed doen. Is de waarde van de TSH goed en er zijn wel symptomen van een onderpresterende schildklier dan dienen ook de waarden van FT4 en T3 bepaald te worden. FT4 en T3 zijn hormonen die de schildklier zelf aanmaakt. De waarde van de TSH kan een valse uitslag geven wanneer er sprake is van een beschadigde hypofyse. In de ideale situatie werkt de hypofyse en de schildklier als volgt samen. De hypofyse maakt het hormoon TSH aan. De schildklier wordt nu gestimuleerd om T4 en een klein beetje T3 aan te maken. Vervolgens komen deze hormonen in het bloed. Het bloed komt weer terecht bij de hypofyse. De hypofyse kan nu checken of er voldoende schildklierhormonen in het bloed zitten. Mocht het zijn dat de schildklier zelfs teveel hormonen aanmaakt dan wordt er nauwelijks nog TSH aangemaakt. Zitten er te weinig schildklierhormonen in het bloed dan zorgt de hypofyse ervoor dat er meer stimulerende hormonen (TSH) aangemaakt worden, zodat de schildklier gestimuleerd wordt om meer hormonen aan te maken. De hypothalamus (ook een orgaan in de hersenen) speelt ook een grote rol. Dat is zichtbaar in de afbeelding.



Te snelle of te langzame schildklier

Hiernaast ziet u twee afbeeldingen. De ene dame heeft een te snel werkende schildklier en de andere een te langzame. Bij welke dame werkt de schildklier te snel? Bij de dame met de grote ogen of bij de dame met de kleine ogen?

Schildklierwerking bij mensen met syndroom van Down

Onder de volgende link van het AMC vindt u belangrijke informatie voor ouders van kinderen met het syndroom van Down.

[https://www.amc.nl/web/Het-](https://www.amc.nl/web/Het-AMC/Nieuws/Nieuwsoverzicht/Nieuws/Extra-schildklierhormoon-voor-babys.htm)

[AMC/Nieuws/Nieuwsoverzicht/Nieuws/Extra-schildklierhormoon-voor-babys.htm](https://www.amc.nl/web/Het-AMC/Nieuws/Nieuwsoverzicht/Nieuws/Extra-schildklierhormoon-voor-babys.htm)

Wordt vervolgd.

Nieuwtje

In de vorige nieuwsbrief heb ik u een nieuwtje beloofd. Er werd al naar geraden wat het zou zijn, maar niemand heeft het goed geraden.

Het nieuwtje is, dat ik mijn praktijk heb uitgebreid. Ik kan nu ook bloedonderzoek laten doen. ik heb contact met twee laboratoria. Een zelfstandig laboratorium en een laboratorium in het ziekenhuis. Een medewerker van dat lab heeft een prachtig systeem ontwikkeld waardoor het mogelijk is bloed af te nemen via een vingerprik en deze in hun lab te laten onderzoeken op dezelfde wijze als het bloed ook onderzocht wordt die in het ziekenhuis zelf geprikt is. Daarnaast kan ook de urine onderzocht worden en speekseltesten gedaan worden. De speekseltesten zijn onder andere interessant om te onderzoeken of er voldoende cortisol aangemaakt wordt.

Vorige week hebben we een rondleiding gehad in het lab van het ziekenhuis. Het is bijzonder om te zien hoe weinig bloed of plasma ze nodig hebben om bepalingen te kunnen doen. Het onderzoek is volledig geautomatiseerd. Tot mijn verbazing zag ik geen personeel. Ik dacht eerst dat het lab buiten bedrijf was, maar alles was volop in werking. Het personeel zit tegenwoordig in de koffiekamer en via beeldschermen volgen ze het proces. Ze kunnen miljoenen bloedonderzoeken per jaar doen. De productie ligt heel hoog. Anderzijds is het systeem niet flexibel. Wil ik bijvoorbeeld iets laten onderzoeken waar het lab niet op ingericht is, dan kan het niet onderzocht worden. Vandaar ook dat ik contact heb met twee laboratoria. Wat de één niet kan onderzoeken kan hopelijk de ander wel. Het mooie van de labonderzoeken is dat wanneer er



doorzendniewsbrief

een verontrustende uitslag is, u met deze uitslag naar de huisarts kunt. Hij zal deze uitslag serieus nemen, zodat u vervolgonderzoeken kunt krijgen.

Wat de kosten betreft: Laat u de onderzoeken via mij doen, dan betaalt u deze onderzoeken. Laat u de onderzoeken via de huisarts doen, dan betaalt u ook de onderzoekskosten. Tenminste wanneer u het eigen risico nog niet opgemaakt hebt. Hebt u het eigen risico opgemaakt dan wordt het vergoed door de zorgverzekering. Soms mag de huisarts geen aanvullende onderzoeken doen van de zorgverzekering, dan is er nu dus gelegenheid om zelf de onderzoeken via mij aan te vragen.

Markten

Op zaterdag 11 april hoop ik aanwezig te zijn op een boerenmarkt in Waarder. Ze maken er een prachtige markt van. De koeien mogen op die dag voor het eerst naar buiten. Daar mag u getuige van zijn! De andere leuke dingen die er te zien en te koop zijn, kunt u lezen onder onderstaande link.

<http://www.boerenfwaard.nl/de-koeien-gaan-naar-buiten>

Ik heb dan mijn boeken, naakthaver, kruiden en voedingssupplementen bij mij. Om zeker te weten dat u niet achter het net vist, kunt u vooraf ook een bestelling doorgeven.



Op D.V. zaterdag 18 april staat de zendingsmarkt in de Pieter Zandt s.g. te Kampen gepland. Deze vindt plaats van 10.00 – 14.00 uur. Ook hier bent u van harte welkom! Het adres is: Kamperstraatweg 1a te Kampen. Hebt u nog nooit de haverscones geproefd? Kom dan even langs om ze te proeven!

Workshop

Hebt u zin om in een workshop te leren hoe u een gezonde maaltijd samenstelt? Klik dan op deze link voor meer bijzonderheden. <https://www.facebook.com/eenkijkjeinmijnkeuken?fref=ts>

Recept

Dit keer krijgt u mijn favoriete ontbijtrecept. Tegenwoordig begin ik de dag vaak met een hartig ontbijt. Naakthaver met kruiden en ui. Het is een ontbijt die de suikerspiegel stabiel houdt. Daarnaast vult het goed en het zorgt lang voor een verzadigd gevoel. Het lukt mij om de tijd tussen ontbijt en lunch te overbruggen zonder te hunkeren naar tussendoortjes. Daarbij is het nog een goedkoop ontbijt ook. Het kost ongeveer € 0,75 per persoon. Voor de verandering vindt u dit keer het recept op facebook. <https://www.facebook.com/vimenta>.



Eventueel kunnen we de naakthaver na het koken pureren, maar zelf hou ik van de stevige bite van de hele haverkorrel. Daarbij is het niet verkeerd om goed te kauwen. Laten we het kauwen aan de staafmixer over dan vermengen we het voedsel minder goed met speeksel. Daardoor komt het voedsel minder goed voorverteerd in de maag en kan het mogelijk daarna darmklachten geven.

Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij info@vimenta.nl

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher