

Beste lezer,

In deze nieuwsbrief vervolgen we de serie over de schildklier. Om het volgend onderdeel goed te kunnen begrijpen, vertel ik u eerst een verhaaltje.

Anna zit in het laatste lesuur te dromen. Haar gezicht staat chagrijnig. Ineens zien we het opklaren. We wachten haar op bij de uitgang en vragen nieuwsgierig waar ze aan dacht. Anna vertelt dat ze in de les dacht aan de spuitjes die vanavond op tafel komen. En ze lust geen spuitjes. Maar zegt ze: “Ineens bedacht ik dat ik een pak pannenkoekenmeel van mijn zakgeld kan kopen. Dan bakt mijn moeder voor mij wel een paar pannenkoeken.” Anna fietst naar de supermarkt, koopt een pak pannenkoekenmeel, fietst naar huis en overhandigt triomfantelijk aan haar moeder een pak pannenkoekenmeel. Ze vraagt heel lief: “Mam, wilt u a.u.b. voor mij pannenkoeken bakken?” Moeder zwijgt. Zij neemt het pak aan en plaatst het in de voorraadkast. Zij ziet het gezicht van Anna betrekken. Eigenlijk heeft ze wel met Anna te doen, maar ze vindt ook dat Anna moet eten wat de pot schaft. Moeder gaat verder met eten koken en ondertussen laat ze haar gedachten gaan. Weet je wat? Als Anna 5 spruiten op eet, dan kan ze als toetje een paar pannenkoeken krijgen. Ze zegt tegen Anna: “Anna, ik begrijp best dat jij liever geen spuitjes eet, maar als jij 5 spruiten opeet, dan krijg je van mij als nagerecht een paar pannenkoeken. Anna kijkt even zuur, maar gaat akkoord, wetend dat ze als ze geen 5 spruiten eet, ze helemaal geen pannenkoeken zal krijgen. Moeder maakt alvast het beslag klaar. Ze moet een deel van het meel vrijmaken uit het pak en van dat vrijgemaakte deel maakt ze beslag. Het meel wordt al roerend opgenomen in het vocht. Zodra Anne de spruiten op heeft, worden de pannenkoeken gebakken.

## Thema: Schildklier en haar hormonen

Ondertussen vraagt u zich af wat bovenstaand verhaal met de schildklier te maken heeft. Het gaat om een paar begrippen die we nader uitleggen. De dingen die opvallen zijn:

1. Als moeder het pak pannenkoekenmeel in de voorraadkast zet, krijgt Anna geen pannenkoeken!
2. Als moeder het hele pak pannenkoekenmeel gebruikt om voor Anna pannenkoeken te bakken, dan krijgt Anna veel te veel pannenkoeken. Moeder moet dus alleen vrijmaken wat ze nodig heeft.
3. Het deel wat moeder nodig heeft gaat in de beslagkom. Dat deel heeft ze als het ware vrijgemaakt uit het pak. Het deel wat in de beslagkom zit, kan dus omgezet worden in pannenkoeken. Daarvoor is nodig dat het meel goed met het vocht gemengd wordt. Dus het deel wat vrijgemaakt is en in het vocht opgenomen is, kunnen pannenkoeken worden.
4. Hebben we beslag dan hebben we nog geen pannenkoeken. Daarvoor is nodig dat moeder een koekenpan op het vuur zet en in die pan pannenkoeken bakt.

## Schildklierhormonen

De schildklier maakt de volgende hormonen aan:

T4, ook wel genoemd thyroxine. Dit is het belangrijkste hormoon. Ongeveer 80-93% van de hormonen die de schildklier aanmaakt bestaat uit T4 hormonen. Het grootste deel is gebonden en kan gezien worden als voorraad. Een klein deel hiervan is vrij beschikbaar. Dit deel wordt FT4 genoemd. Het gebonden deel kunnen we vergelijken met voorraad waar het lichaam in gebonden vorm niets mee kan. Het vrije T4 is nog niet actief. Dit hormoon moet in het lichaam omgezet worden in T3. Een deel ervan wordt vrijgemaakt en is het actieve FT3 hormoon.

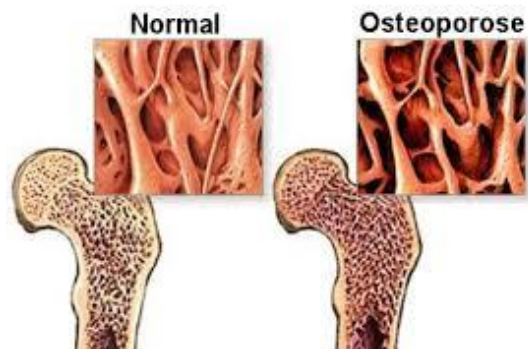
T3, ook wel genoemd triiodothyronine. De schildklier maakt zelf ook een klein beetje T3 aan. Ongeveer 7-20% van de totale productie zijn T3 hormonen. Ook de T3 moet vrij gemaakt worden. De vrije T3 is het actieve schildklierhormoon. Ook in de organen, zoals de lever wordt FT4 omgezet in T3.

T2, ook wel genoemd diiodothyronine. Dit hormoon maakt een enzym aan dat een rol kan spelen in de omzetting van T4 naar T3.

T1, ook wel genoemd als moniodothyronine. Dit hormoon kan een rol spelen in het goed functioneren van de schildklier.

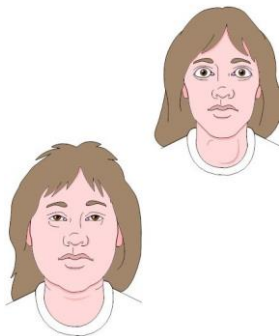
T0 wordt soms genoemd als een vijfde schildklierhormoon. Informatie over dit hormoon is nauwelijks te vinden.

Ook maakt de schildklier het hormoon calcitonine aan. Calcium is een belangrijk mineraal voor het lichaam. Het speelt niet alleen een rol in de botten maar is onmisbaar voor de spieren en voor een normale werking van veel enzymen. Het lichaam doet er alles aan om het calciumniveau in het bloed op het juiste niveau te handhaven. Komt er te weinig calcium binnen dan wordt het zo nodig aan de botten onttrokken. Calcitonine wordt aan het bloed afgegeven wanneer er teveel calcium in het bloed aanwezig is. Dit hormoon zorgt er dan voor dat calcium vastgelegd wordt in het bot. Is er te weinig calcium in het bloed dan zorgt een ander hormoon ervoor dat er weer meer calcium in het bloed komt. Door deze samenwerking kan calcium in het bloed op niveau blijven.



## Schildklierproblemen

Het komt soms voor dat mensen geen actieve schildklier meer hebben. Als we deze mensen alleen T4 (Thyrax) geven, dan ervaren ze soms dat niet al hun klachten opgelost worden. Ze krijgen dus eigenlijk alleen maar voorraad. We hebben gezien in het verhaaltje over Anne dat een pak pannenkoekenmeel in de kast nog geen pannenkoeken oplevert. Zo moet het lichaam nog heel wat stappen doen voordat er sprake is van actieve schildklierhormonen. Kunnen deze stappen niet goed uitgevoerd worden dan worden klachten ervaren. Ook missen ze de hormonen T2, T1, T0 en calcitonine. Deze mensen zijn vaak beter af met biologisch schildklierhormoon van dierlijke herkomst omdat dat alle soorten hormonen bevat die we nodig hebben. De vereniging VGNS beijvert zich om het biologisch schildklierhormoon in de handel te houden. Meer informatie kunt u vinden op hun site. <http://www.vgns.info>



Inmiddels hebt u over bijgaand plaatje nagedacht. De dame met de grote ronde ogen en smal gezicht heeft een te snelwerkende schildklier. De dame met de vermoeide ogen en ronder gezicht heeft een te traag werkende schildklier. Beide personen voelen zich moe.

Hier nog een link van AMC over tekort aan schildklierhormonen bij baby's. <https://www.amc.nl/web/Het-AMC/Nieuws/Nieuwsoverzicht/Nieuws/Extra-schildklierhormoon-voor-babys.htm>

In de volgende nieuwsbrief hoop ik dit onderwerp te vervolgen.

## Van de pers

Dan volgt hier nog een bericht over wat voeding met het gedrag van een mens doet. Keer op keer blijkt uit onderzoeken dat ook onze hersenen met goede voeding onderhouden moet worden. Dat is volgens mij ook logisch. Vindt u ook niet? Klik voor meer informatie onderstaande link aan.

[http://www.refdag.nl/nieuws/binnenland/goede\\_voeding\\_heeft\\_positieve\\_invloed\\_op\\_gedrag\\_1\\_901384](http://www.refdag.nl/nieuws/binnenland/goede_voeding_heeft_positieve_invloed_op_gedrag_1_901384)

Nog een prachtig bericht. Het Universitair Medisch Centrum in Groningen biedt het personeel biologische voeding aan! Het wordt tijd dat ze ook hun patiënten goede voeding geven. En wanneer zullen de eetcafés in de ziekenhuizen voorzien worden van gezonde voeding?

<http://www.oogtv.nl/2015/04/umcg-biedt-personeel-biologische-voeding-aan/>

## Allergiebeurs Houten

Op D.V. 29 en 30 mei vindt een Allergiebeurs plaats in Houten. U bent van harte welkom bij de kraam van Vimenta.

<http://www.allergiebeurs.nl/programma/>

Als u de toegangskarten via internet bestelt krijgt u korting op de toegangsprijs!

En ik mag tien toegangskarten weggeven. Hebt u belangstelling, mail me dan even uw naam en adres. Krijg ik meer dan tien aanmeldingen dan kies ik er tien uit die een gratis toegangsbewijs krijgen.

## Goede doelenmarkt

Erika Mans verkoopt haar producten op D.V. 30 mei op de boerenerfmarkt, Breeveld te Woerden.

<http://www.rplfm.nl/index.php/agenda/5602-30-mei-boerenerfmarkt-breeveld-woerden>

Kom ook!

# Lekker leven met allergie

29 en 30 mei 2015 EXPO Houten

**Allergiebeurs!**

50% korting

Bestel nu je kaart voor maar € 7,50!  
Gebruik de code GW2015 op [www.allergiebeurs.nl](http://www.allergiebeurs.nl)

kinderen gratis toegang • gratis parkeren • kookdemo's • proeverijen  
• voedingsadvies • nieuwe producten • leerzame presentaties •

Partners:

G&W Schär SIMPLY SPICES Dambert SCIOTEC THE ENZYME EXPERTS

hooikoorts • glutenvrij • voedselallergie • eczeem • PDS • contactallergie • en meer

**allergieplatform.nl**

## Recepten

Dit keer krijgt u van mij een verjaardagstaartje van fruit. Deze kunt u vinden op facebook.

<https://www.facebook.com/vimenta>

Is het een idee dat u dit recept deelt met uw vrienden? Dan weten zij ook dat het helemaal niet zo moeilijk is om bezoek een gluten- en melkeiwitvrij taartje te presenteren.



U krijgt van mij ook variatietip op de **boekweitpannenkoeken**. Regelmatig heb ik contact met ouders die vertellen

dat hun kind zo weinig groente eet en dat het niet lukt om het kind meer groenten te laten eten. Dan moeten we gewoon slim zijn en dit kind verborgen groentes geven. Maak een beslag voor boekweitpannenkoeken in een blender (het recept vindt u op [www.vimenta.nl](http://www.vimenta.nl)). Per persoon voegt u een kwart witlofstronk toe en pureer dit fijn. De smaak van witlof combineert goed met boekweit en als u niet vertelt dat er witlof in zit, dan zal uw kind dat waarschijnlijk niet proeven. Boekweitpannenkoeken moeten goed gaar zijn. Het beste bakt u deze in een ouderwetse ijzeren koekenpan. Deze zijn verkrijgbaar in speciaalzaken.

Wanneer u het beslag voor het bakken een kwartier laat rusten, gaat het bakken van de pannenkoeken beter dan wanneer u het beslag direct gebruikt.

Weet u wat ook lekker is? Kruidenpannenkoekjes! Meng per persoon 1 theelepel kerrie en 1 theelepel Provençaalse kruiden door het beslag! Deze pannenkoekjes zijn lekker met een salade. U kunt ze dus gebruiken als wraps.

Dan nog even over de haverscones. Het recept vindt u in deel 3 van 'Kracht van oorspronkelijke voeding'. Ik krijg meestal enthousiaste reacties. Een enkele keer mislukt het baksel. Het kan zijn dat de temperatuur van uw oven lager ingesteld staat dan die van mij. In dat geval moet u het baksel wat langer in de oven laten staan. De scones moeten goed gaar zijn. Verder is het van belang dat u het deeg direct in de oven doet. Doet u dat niet dan wordt het deeg zuur. De smaak is dan totaal anders dan van vers deeg.

Variatietips: meng eens een twee eetlepels boekweitmeel door het deeg. De scones worden dan wat droger. Of meng een paar eetlepels geweekte sesamzaadjes door het deeg.

Nog steeds ben ik enthousiast over de naakthaver. Deze haver bevat nog kiemkracht. Kortom het heeft nog leven in zich. Daardoor zijn alle voedingsstoffen die het bevat nog vers. Met name de olie die er van nature inzit is goed voor ons. Deze olie is rijk aan vitamine E. Deze vitamine is van groot belang inzake vruchtbaarheid en welbevinden!

Zonder bijzonderheden krijg ik eind deze week weer een nieuwe voorraad naakthaver.

### 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](mailto:info@vimenta.nl)

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

Met vriendelijke groet,  
Geesje Russcher  
voedingsdeskundige