

BOODSCHAPPENLIJSTJE VOOR UW SCHILDKLIER

De schildklier is een kleine klier met een grote taak: de productie van hormonen die onmisbaar zijn voor een energiek gevoel. Met deze voedingsmiddelen houdt u uw schildklier in topconditie. Plus recept

1. Garnalen, mosselen, krab en andere schaal- en schelpdieren. Zeefruit is rijk aan jodium. Dit sporenelement is een bouwsteen van het schildklierhormoon thyroxine (T4), dat een belangrijke rol speelt in de energiestofwisseling. Niet alleen in de spiercellen, maar in alle lichaamscellen. Bijzonder detail is dat thyroxine het enige hormoon is dat jodium nodig heeft. Bij een jodiumtekort kan het lichaam niet voldoende thyroxine aanmaken, waardoor de schildklier trager werkt (dat heet met een mooi woord hypothyroïdie) en opzwelt (krop). Met een lagere energiestofwisseling en verminderde vitaliteit als gevolg.

2. Vis: mager én vet. Alle soorten zeevis zijn uitstekende jodiumbronnen. Het lichaam kan jodium uit de voeding niet opslaan zodat het regelmatig moet worden aangevoerd. Een portie magere vis (150 gram) levert de complete dagelijks aanbevolen hoeveelheid (0,15 mg) jodium. Zeefruit bevat net zoveel jodium als magere vis, vette vis bevat de helft. Maar vette vis is rijk aan visolie en dit vet is nodig voor de vorming van hormonen, waaronder het schildklierhormoon. Ook vitamine A uit vette vis is onmisbaar voor de aanmaak van schildklierhormonen.

3. Zeewier. Zeewier is een lekkere smaakmaker en zit barstensvol jodium. Twee gram nori levert al voldoende jodium voor de hele dag (0,15 mg). Van andere zeewiersoorten (wakame, kelp) is

minder dan één gram voldoende. Beperk zeewiergebruik, vanwege de dosis jodium, tot enkele grammen. Want een overmaat aan jodium blokkeert de schildklierwerking!

4. Boter, kaas en eieren. Alle drie goede bronnen van vitamine A (zie vis). Daarbij zijn kaas en eieren, net als andere eiwitbronnen (vlees, vis, soja), opgebouwd uit aminozuren. Een van die aminozuren (tyrosine) is een belangrijke bouwsteen van de schildklierhormonen. Een portie eiwitrijke voedingsmiddelen per dag zorgt voor een goede aanvoer van dit aminozuur.

5. Volkorenbrood. Niet alleen rijk aan B-vitamines die nodig zijn voor de productie van schildklierhormonen. Ook is brood van Nederlandse bakkers veelal gebakken met bakkerszout dat sinds 1967 is verrijkt met jodium. Hierdoor levert brood ongeveer de helft van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid jodium. Brood van natuurvoedings- en thuisbakkers die geen bakkerszout maar zee- of oerzout gebruiken, is jodiumarm. Wie dat of geen brood eet, is voor jodium aangewezen op zeefruit, vis en wier. En zout met toegevoegd jodium (Jozo).

6. Zilvervliesrijst, volkorenmacaroni, (para)noten, kipfilet, vlees en knoflook. Rijk aan selenium, een onmisbaar mineraal voor de schildklier. Selenium speelt een rol bij de omzet-

Let op

Voedingsmiddelen die bij veelvuldig gebruik de schildklieractiviteit verlagen: rauwe kool(soorten), mierikswortel, mosterd, soja, maïs, gierst en cassave. Ook fluor en tabak hebben deze werking. Aan te raden bij een te snelle schildklierfunctie (hyperthyroïdie), af te raden bij een te trage schildklierwerking (hypothyroïdie).

Koffie heeft een remmende werking op de schildklier, cichorei- en granenkoffie hebben geen nadelig effect

ting van het schildklierhormoon thyroxine in een andere vorm: T3. Dit T3-hormoon is de actieve vorm van thyroxine dat de energiestofwisseling in de cellen regelt. Omdat de Nederlandse voeding seleniumarm is, verdienen de seleniumrijke voedingsmiddelen een ereplaatsje. Ook vis, schaal- en schelpdieren zijn goede seleniumbronnen.

7. Groente, fruit, rozijnen, volkorenproducten, noten, zaden en cacao. Natuurlijk mogen groente en fruit niet ontbreken in de boodschappentas. Rijk aan vitamines en mineralen. Ook bevatten groente en fruit – net als de overige voedingsmiddelen in bovenstaand rijtje – zowel mangaan als koper. Deze sporenelementen bevorderen de aanmaak van het schildklierhormoon thyroxine.

8. Yoghurt en zuurkool. Deze producten zitten vol melkzuurbacteriën die een gezonde darmflora bevorderen. En dat is een voorwaarde voor een goed werkende schildklier. Ook karnemelk, kefir en probiotica zijn goede bacteriebronnen.

9. Granenkoffie en kruidenthee. Koffie heeft een remmende werking op de schildklier, terwijl granenkoffie en cichoreikoffie geen nadelig effect hebben. Zwarte thee, en met name thee die op een fluorhoudende bodem is verbouwd, is rijk aan fluor. Fluor remt de omzetting van het schildklierhormoon thyroxine in het actieve T3 en dat is nadelig voor een gestroomlijnde hormoonwerking. Kruidenthee is een gezond alternatief voor de zwarte theesoorten.

10. Fluorvrije tandpasta. Kies voor fluorvrije tandpasta. Te veel fluor is nadelig voor de schildklier. De benodigde fluor voor botten en tanden zit voldoende in voeding zoals zeevis, schaal- en schelpdieren, maar ook in groene en zwarte thee.

TE SNELLE SCHILDKLIER

Een te snelle schildklierfunctie (hyperthyroïdie) is vrij zeldzaam. De klachten variëren van onrustig, angstig en hyperactief gedrag tot hartkloppingen en uitpuilende ogen. Hyperthyroïdie is niet zo gemakkelijk te behandelen met medicijnen. Bij een lichte vorm kan voeding uitkomst bieden: door veel voedingsmiddelen op het menu te zetten die de schildklieractiviteit verlagen (zie kader 'Let op'). Dit is ooit ontdekt in Polen waar hyperthyroïdie voorkwam bij mensen die dagelijks flinke porties kool aten.

TE LANGZAME SCHILDKLIER

De afgelopen eeuw is het aantal mensen met een te trage schildklierwerking (hypothyroïdie) explosief gestegen. Ook bestaat het vermoeden dat er veel mensen met hypothyroïdie rondlopen die (nog) niet zijn gediagnosticeerd. Schildklierhormonen bevorderen niet alleen de celgroei in alle lichaamcellen, maar ook de afvoer van afvalstoffen uit de cellen. Bij een tekort aan schildklierhormonen kan zowel de groei als de afvoer niet goed plaatsvinden. En dat heeft een extreem moe gevoel tot gevolg. Behalve moeheid lopen de klachten uiteen van gewichtstoename, obstipatie, haaruitval, droge huid en haren, breekbare nagels en schorre keel tot depressieve klachten en het koud hebben tot op het bot. Hypothyroïdie is niet altijd het gevolg van jodiumtekort en vrijwel nooit alleen met voeding te genezen. Het dieet kan nog zo geweldig zijn maar als het lichaam de onmisbare stoffen niet kan opnemen of omzetten, heeft het weinig effect. Wel kan het helpen om voedingsmiddelen te vermijden die de schildklieractiviteit verminderen, zie kader 'Let op'.



GROENTESCHOTEL MET APPEL EN NOTENBROODKRUIMELS

NIEUWSGIERIG HOE DIT RECEPT SMAAKT?
KIJK OP WWW.GEZONDNU.NL

TERIYAKI VAN VETTE EN MAGERE VIS

Nodig voor 4 personen:

- 1 eetlepel bruine suiker
- 2 eetlepels sherry
- 4 eetlepels Japanse sojasaus
- 1 eetlepel sesam- of olijfolie
- 300 gram zalm
- 300 gram koolvis
- 800 gram broccoli
- 1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes

Meng de suiker in een kommetje met 2 eetlepels kokendheet water. Roer de sherry, sojasaus en olie erdoor. Leg de vissen in een schaal, besprenkel ze met de marinade en laat de vis een halfuur marineren. Verwarm de ovengrill voor. Snijd de stelen van de broccoli in stukjes en verdeel de rest in roosjes. Kook of stoom eerst de broccolistelen en dan de roosjes beetgaar. Bestrijk intussen de vissen met de marinade en rooster eerst de bovenkant onder de hete grill in circa 3 minuten goudbruin. Keer ze om, bestrijk ook deze kant met de marinade en rooster ze nog circa 3 minuten tot de vis net gaar is. Haal dunne visstukjes die sneller gaar zijn eerder uit de oven. Bestrooi de broccoli met sesamzaadjes en serveer met de vis. Lekker met rijst.