



Holistic Nutrition

Aan te raden labowaarden om te laten nakijken bij verdenking van schildklierproblemen

Referentiewaarden voor schildklierhormonen

- TSH: 1-2 μ IU/ml of lager¹
- Vrij T4: >1,1 ng/dl
- Vrij T3: > 3,2 pg/ml
- rT3 (reverse T3): minder dan 10:1 ratio rT3/vrij T3
- Thyroid peroxidase antilichamen (TPO): <9 IU/ml of negatief
- Thyroidglobuline antilichamen (TgAB): <4 IU/ml of negatief
- TSH receptor antilichamen (TRAb of TSHRab): 1,75 IU/l of negatief
- Thyroid stimulerend immunoglobuline 5TSI of TSAb): >1,3 TSI index

Referentiewaarden voor voedingsstoffen, nodig voor een optimale schildklierwerking

- IJzer/ferritine (serum): normaal 12-150 ng/ml; optimaal 75-100 ng/ml
- Vitamine D (serum): normaal 30-100 ng/ml; optimaal 50-70 ng/ml
- Vitamine A (serum): normaal 0,30-1,20 mg/l; optimaal 0,8-1mg/l
- Homocysteïne (serum): normaal 4-15 mmol/l; optimaal 7-8 mmol/l
- Selenium (RBC²): 120-300 mcg/l; optimaal 200-250 μ g/l
- Zink (RBC): normaal 790-1500 mcg/dl; optimaal 1000-1200 μ g/dl
- Magnesium (RBC): normaal 1,5-3,1 mmol/l; optimaal 2,5-3,0 mmol/l
- Jodium: wordt door de meeste laboratoria niet getest, maar de moeite om na te vragen.³

Geciteerde werken

MD Myers, A. (2016). *The Thyroid Connection*. New York: Little, Brown and Company.

¹ Het nemen van schildkliermedicatie zoals L-thyroxine kan artificieel de productie van TSH onderdrukken. T3 en/of T4 zijn de werkzame bestanddelen in schildkliermedicatie. Daarom is enkel TSH, T3 en T4 geen goede controle.

² Rode bloedcellen

³ Patch testen is een goedkopere manier. Breng op 5cm² van de voorarm jodiumtinctuur 2% aan. Je vindt dit in elke apotheek. De vlek begint normaal gezien te vervagen na 24u. Als de vlek bijna volledig weg is na 12u of minder, is er een sterk tekort.