

Twée vrouwen met Hashimoto na voedingsinterventie: substantiële klachtenreductie en medicatie kunnen stoppen/verminderen

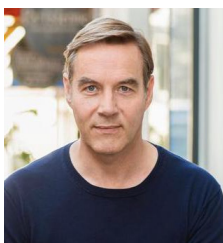
Na een voedingsinterventie in de zomer van 2022 is de behoefte aan schildkliermedicatie verdwenen bij een 55-jarige patiënt. Zij gebruikt dan sinds veertien jaar Levothyroxine. Zij is op 20 juni begonnen met het aanpassen van haar voeding en op 15 november is zij gestopt met haar medicatie. Dat was dus na vijf maanden. Haar TSH- en FT₄-waarden bleven goed tijdens afbouw van de medicatie. Belangrijk om te vermelden is dat patiënt zich veel beter voelde dan tijdens het gebruik van de medicatie. De volgende symptomen en klachten zijn afgenomen en/of verdwenen: moeheid, slikklachten, strak gevoel bij de keel, restless legs, angstklachten, hartkloppingen 's morgens, recidiverende blaasontstekingen.

Gegevens patiënt

Datum eerste consult: 20-06-2022
Leeftijd: nu 58
Geslacht: vrouw
Beroep: HR afdeling ziekenhuis

Medische voorgeschiedenis:

Urticaria (2002),
Galstenen (2005) waarvoor cholecystectomie
Climacteriële symptomen (2006)
Hypothyreoïdie (2008) TSH 42,3; FT₄ 9,5 start thyrox 75
Schildklierweefsel antistoffen 170
Paroxysmale Tachycardie (2010)
Menorragie (2011)
Intercostaalneuralgie (2012)
Hoofdpijn (2013)
Dyspepsie/Indigestie (2014)



Jan Martijn Oosterveen

huisarts, leefstijl arts, arts integratieve geneeskunde.

Beloop

Op 20 juni 2022 vertelt patiënt dat ze zich sinds jaren op en af niet lekker voelt, moe, last van keelklachten, soms een globusgevoel en ze wil graag bloed prikken voor de schildklierwaarden. Ze gebruikt sinds 2008 levothyroxine 75 mcg en sinds 18-3-2022 62,5 mcg/dag.

Ik vertelde haar over voeding als mogelijke interventie om haar schildklier te ondersteunen. Ze reageerde enthousiast en gaf aan altijd moeite te hebben gehad met de boodschap dat het levenslang zou zijn en dat er niks aan gedaan kon worden.

Op 23 juni is het TSH 0,95 en FT₄ 21,8 onder 62,5 thyrox en EBV serologie passend bij in het verleden doorgemaakte, nu latente, infectie met het Epstein-Barr-virus. Op 27 juni telefonisch contact. Patiënt is sinds 3 dagen aan de bleekselderij sap en heeft haar voeding aangepast. Ze heeft het boek *Thyroid Healing* besteld en is zelf al van 62,5 naar 50 mcg thyrox gegaan toen ze de uitslagen zag. Afgesproken wordt om over 8-12 weken weer bloed te prikken en dan te kijken of verder afgebouwd kan worden.

Op 22 augustus is het FT₄ 16,8; dan ruim 4 weken op 37,5 mcg. De TSH is helaas niet bepaald.

Op 5 september heeft patiënt sinds ruim zes weken de dosering verlaagd naar 37,5 mcg en hiermee blijft de FT₄ op pijl. Ze is fanatiek met de nieuwe informatie bezig. Slikklachten zijn verdwenen en ze heeft nog tintelingen in haar hoofd, waarvoor B12 en lemon balm van Vimergy wordt aangeraden. Afgesproken om over een aantal weken weer bloed te prikken en in te schatten of de medicatie kan worden gestopt of niet. Ze heeft het hele *Thyroid Healing* boek doorgewerkt.

Op 13 oktober is het TSH 4,8 en FT₄ 17,2. De Thyrox is dan sinds een paar weken op 25 mcg.

Op 17 oktober is patiënt een paar weken op 25 mcg en het TSH wat hoger dan hiervoor. Zij wil graag stoppen met de medicatie en voelt zich een stuk beter. Ze gebruikt sinds een maand de Heavy Metal Detox Smoothie en voelt zich minder angstig en de restless legs zijn weg! Ze gebruikt 500cc bleekselderij sap per dag 's morgens, zink en B12.

Op 15 november stopt ze met medicatie en sindsdien zijn hartkloppingen 's morgens verdwenen!

Op 22 december is het TSH 5,6 en FT₄ 14,8; zonder medicatie en patiënt voelt zich goed.

Op 17 juli 2023 voelt patiënt zich goed. Ze heeft veel aan

lemon balm voor stresssituaties.

Op 23 mei 2024 is het TSH 3,3; FT4 13,6 en wordt besloten te stoppen met controleren. Na het lezen van de eerste opzet van dit artikel, stuurde de patiënt mij de volgende toevoeging: 'Ik wil nog wel aanvullen dat ik ook wel 'zondig'. Het is heel lastig met bijvoorbeeld uit eten gaan om iets uit te zoeken wat je mag eten, en ik ga mij ook weleens te buiten aan chips en een broodje (gluten dus) etc. Ik tracht het zoveel mogelijk vol te houden maar het is soms moeilijk omdat er ook veel toevoegingen zitten in voedsel. Het is een kwestie van blijven volhouden en aan mij kun je dus zien dat het mogelijk is.'

Achtergrond van de voedingsinterventie

De voedingsinterventie bestaat uit het toepassen van Medical Medium richtlijnen en protocollen. Ik heb haar hierin begeleid en veel heeft zij zelf gevonden in het boek *Thyroid Healing* van Anthony William, alias de 'Medical Medium'. Waarom ik als wetenschappelijk opgeleid huisarts heb gekozen om te werken met deze - niet wetenschappelijke - informatie heb ik beschreven in het artikel 'Over het hek gesprongen', eerder gepubliceerd in dit tijdschrift en te lezen op mijn website www.plantvaardigedokter.nl. Volgens Medical Medium informatie (MM info) is het Epstein Barr virus (EBV) inmiddels gemuteerd tot meer dan zestig subtypes en veroorzaakt een van deze subtypes Hashimoto's. In haar bloed zijn antistoffen van een door-gemaakte EBV gevonden.

EBV doorloopt verschillende fases en in fase 3 infecteert het de schildklier, volgens deze informatie. In fase 1 versterkt en vermenigvuldigt het zichzelf. In fase 2 laat het zich zien als mononucleosis (ernstige of milde keelontsteking) en graaft het zich in, in organen zoals de lever, milt, schildklier en andere. In fase 3 wordt de ontsteking in de schildklier manifest. In de vierde, laatste fase zorgt het voor inflammatie van het centrale zenuwstelsel met chronisch vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie en vele andere ziekten en symptomen als gevolg. Een subtype veroorzaakt hypothyreoïdie, een ander hyperthyreoïdie. Mocht je beide hebben, dan kan je wonderlijke

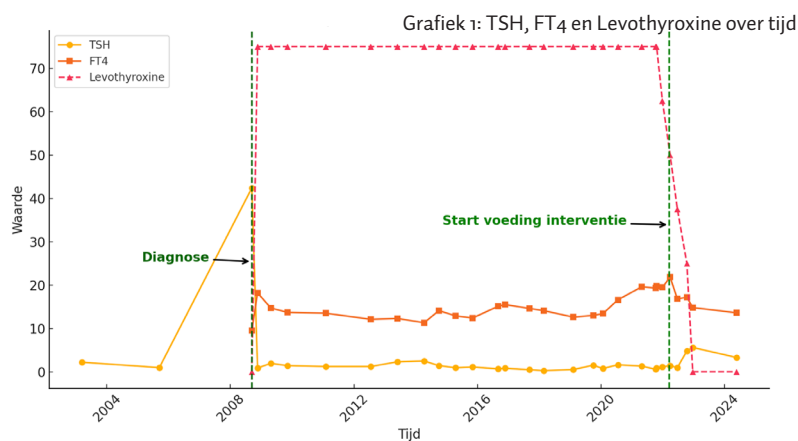
bloeduitslagen verwachten zoals een laag TSH en een laag FT4 of juist een hoog TSH en een hoog FT4. In dit geval betrof het alleen het type dat hypothyreoïdie veroorzaakt. Door bepaald voedsel te vermijden, en ander voedsel juist meer te eten, daalt de 'viral load' en kan Hashimoto's verdwijnen. Vermeden wordt onder andere eieren, zuivel, gluten en bewerkt voedsel, en de focus ligt op het veel eten van groenten en fruit, aardappels, zoete aardappels, pompoen en groene bladgroenten, ondersteund door bleekselderijsap.

De internist heeft meegekeken in het dossier eind 2021, en gaf aan dat in 2008 de anti-TPO positief was en dus de diagnose Hashimoto zeker is (17-11-2008 anti-TPO: 170). De internist wilde wel kijken of medicatie afgebouwd kon worden, maar gaf aan dat er altijd wel iets nodig zou zijn qua medicatie.

Volgens MM info is de term 'auto-immuunziekte' een theorie uit de jaren vijftig. Waarbij benadrukt wordt dat het immuunsysteem niet iemand aanvalt, maar onvoorwaardelijk en met liefde vecht om je gezond te maken, en met de juiste tools dit ook voor elkaar krijgt. Door de schuld weg te halen bij je eigen immuunsysteem ontstaat er een sterke bekrachtiging van het geloof en vertrouwen in het helend vermogen van het eigen immuunsysteem. De anti-TPO wordt in dit licht gezien niet als antistof maar als mate van inflammatie van de schildklier. De waarde zou dus kunnen dalen en zelfs verdwijnen.

Bij deze manier van kijken worden veel klachten die in de reguliere geneeskunde als 'schildklier-gerelateerd' worden gezien, hier gezien als gevolg van de chronisch milde ontsteking die EBV, zware metalen en andere toxines in het lichaam veroorzaken. Dit kan verklaren waarom mensen die volgens de bloedwaarden goed ingesteld zijn op schildkliermedicatie, vaak nog veel klachten houden, net als bij de patiënt in deze casus. Het verdwijnen van deze klachten na de voedingsinterventie maakt de aannemelijkheid van de mogelijke juistheid van deze theorie groter.

Door deze voedingsinterventie wordt de lever schoner en efficiënter, het immuunsysteem sterker, het zenuwstelsel rustiger en de schildklier weer gezond.



Discussie

Gesteld kan worden dat auto-immuunziekten vaker even rustig worden. Er wordt dan gesproken van het 'in remissie zijn' van de ziekte, ervan uitgaand dat in de toekomst klachten wel weer de kop op zullen steken. Bij auto-immuunziekten als reumatoïde artritis, colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn komt dit voor.

Bij hypothyreoïdie volgens Hashimoto wordt er wel gezien dat mensen in periodes van maanden minder schildkliermedicatie nodig hebben, maar zelden tot nooit dat de noodzaak voor medicatie verdwijnt.

Voorts zou geponereerd kunnen worden dat er al die tijd sprake is geweest van een subklinische hypothyreoïdie die vanaf het begin al geen medicatie nodig had. De aanvangs TSH van 42,3 en de positieve anti-TPO maken deze mogelijkheid zeer onwaarschijnlijk.

Tot Slot

Sinds ik met deze methode ben gaan werken, heb ik aandoeningen zien verbeteren en verdwijnen als diabetes type 2, hypertensie, ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, reumatoïde artritis, ernstig constitutioneel eczeem, fibromyalgie, CVS en andere. Niet iedereen pakt het op, maar als mensen deze informatie toepassen, ben ik telkens weer verbaasd over de kracht van deze interventie.

Een tweede casus

De in dit artikel uitgebreid beschreven casus staat niet op zichzelf.

Een andere vrouw heeft ruim een jaar 75 mcgr thyrox gebruikt. Hierna begint ze met het toepassen van deze interventie tot recent de bloedwaarden goed blijven onder een dosering van 25 mcgr/dag (zie Grafiek 2). Ook zij had een positieve anti-TPO.

Haar waarden van de anti-TPO zijn: 1256 (6-12-2022) die is gedaald naar 570 (13-11-2024).

Belangrijker is dat ook zij veel klachten en symptomen kwijt is, en zich beter voelt dan ooit.

Het verschil in hoe snel iemand kan verlagen of stoppen met medicatie met deze interventie kan worden verklaard door het feit dat iedereen een andere 'viral load' en hoeveelheid zware metalen en gifstoffen heeft in zijn systeem.

