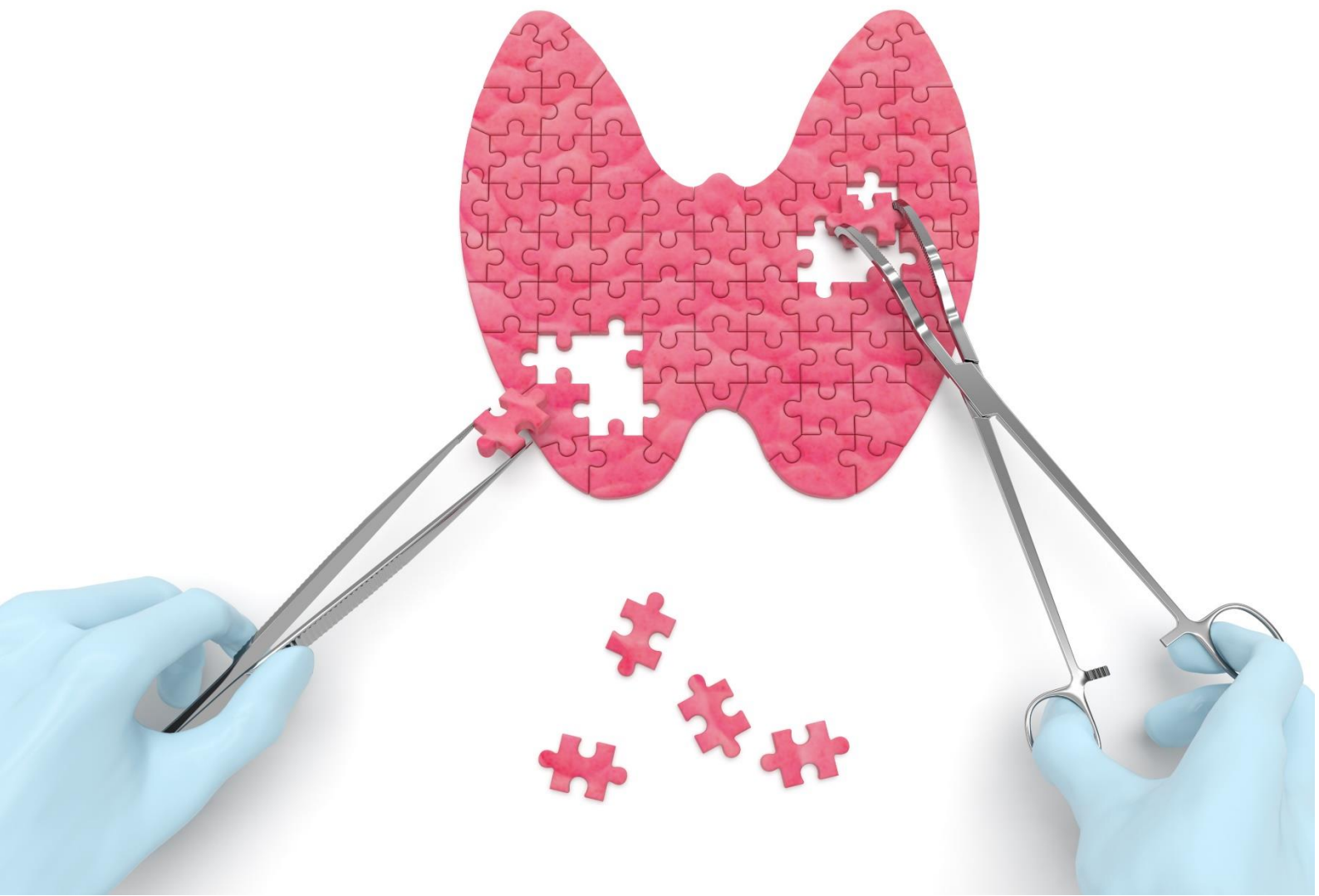


Schilddklier

Gezondheidsplan



Doelen stellen

Schrijf hieronder jouw gezondheidsdoelen op. Zorg dat je ze duidelijk, specifiek en meetbaar maakt.

Waarom wil je deze doelen behalen? Wees zo specifiek mogelijk.

Wat of wie heb je nodig om jouw doelen te kunnen bereiken?

Medische behandeling

Neem jij schildklierhormoonmedicatie 30 minuten vóór je ontbijt of >2 uur na je laatste eetmoment in?

Drink je koffie, melk of grapefruitsap <30 minuten vóór of na de inname van schildklierhormoonmedicatie?

Als je supplementen gebruikt, neem je ze dan >2 uur vóór of 4 uur na schildklierhormoonmedicatie in?

Heb je jouw T3 of FT3 gemeten? Zo niet, ga je dit doen?

Gebruik je supplementen met biotine rondom het prikken van je schildklierwaarden?
(dit kan een vertekend beeld geven van je schildklierwaarden)

Wat kun je zelf nog doen om de opname van schildklierhormoonmedicatie te verbeteren?

Ontspanning

Heb jij meer ontspanning nodig?

Welke activiteiten als ontspannend worden ervaren, verschilt per persoon. Welke activiteiten zorgen bij jou voor ontspanning?

Wat ga je doen om meer te ontspannen?

Lichaamsbeweging

Beweeg je minimaal 2,5 uur per week, verspreid over verschillende dagen?

Onderbreek je elke 30-60 minuten het stilzitten?

Eet je bij iedere maaltijd eiwitrijk voedsel?

Beantwoord de volgende vragen als je onvoldoende beweegt

Welke bewegingsvormen vind je leuk/het minst stom? Schrijf ze allemaal op.

Wat ga je doen om meer te bewegen?

Eten

Eliminatie-provocatie dieet

Een eliminatie-provocatie dieet is de beste manier om voedselovergevoeligheden te achterhalen. Het bestaat uit 2 fasen:

1. Eliminatiefase:

Hierbij vermijd je de voedingsmiddelen waarvan je vermoed dat zij mogelijk klachten veroorzaken. Voorbeelden van voedingsmiddelen die het vaakst klachten veroorzaken zijn suikerrijke en sterk bewerkte producten, alcohol, koffie, glutenbevattende granen en zuivel. Daarnaast veroorzaken de volgende voedingsmiddelen soms ook klachten: glutenvrije granen, pseudogranen, peulvruchten, nachtschades, eieren, noten, zaden en chocola. Kies een aantal voedingsmiddelen uit die je wilt elimineren om te achterhalen of je er overgevoelig voor bent. Je elimineert de gekozen voedingsmiddelen totdat je klachten flink zijn afgenomen en je geen verdere verbetering meer merkt m.b.t. klachtenvermindering (dus als je op een plateau bent beland). Gemiddeld duurt dit 1 tot 3 maanden, maar de duur kan per persoon verschillen. Daarna kun je beginnen met de tweede fase (herintroductiefase). Als je tijdens de eliminatiefase na 3 maanden geen vermindering van klachten merkt, dan kun je ermee stoppen, want de kans is dan klein dat je klachten wél gaan afnemen als je het nóg langer volhoudt.

- **Sterk bewerkte koolhydraten:** suiker, snoep, koek, taart, frisdrank, vruchtensappen, snacks, chips, patat
- **Alcohol**
- **Koffie**
- **Gluten:** tarwe, spelt, rogge, gerst, kamut, meeste haver (tenzij er glutenvrij op verpakking staat)
- **Zuivel:** melk, yoghurt, kwark, kefir, kaas, vla, roomijs

- **Alle granen:** tarwe, spelt, rogge, gerst, kamut, gierst, haver, rijst, mais
- **Pseudogranen:** amaranth, boekweit, chiazaad, quinoa
- **Peulvruchten:** alle bonen, erwten, pinda's
- **Nachtschades:** aardappel, aubergine, paprika, tomaat, chilipepers, gojibessen

- **Eieren**
- **Noten**
- **Zaden**
- **Chocola**

2. Herinroductiefase:

Hierbij ga je de geëlimineerde voedingsmiddelen 1 voor 1 weer aan je voedingspatroon toevoegen (herintroduceren, ofwel provocatie) om te voelen hoe je op elk voedingsmiddel reageert. Eet hierbij eenmalig een normaal portie van het voedingsmiddel wat je wilt herintroduceren en observeer de dagen erna of er nieuwe symptomen optreden/oude symptomen erger worden. Houd minimaal 5 dagen tussen elke herinroductie, want soms treden klachten pas enkele dagen na de herinroductie van een voedingsmiddel op. Als er in deze 5 dagen geen nieuwe symptomen ontstaan en als bestaande symptomen niet erger worden, dan kun je het geherintroduceerde voedingsmiddel na die 5 dagen vaker gaan eten. Houd hierbij rekening dat je er mogelijk wel last van krijgt als je een bepaalde hoeveelheid/frequentie van het voedingsmiddel overschrijdt. In dat geval is het raadzaam om er minder (vaak) van te eten.

Treden er na herinroductie wel nieuwe symptomen op of worden oude symptomen erger? Dan kan dat betekenen dat je overgevoelig bent voor het geherintroduceerde voedingsmiddel. Vermijd het dan 3-6 maanden en herintroduceer het daarna eventueel opnieuw om te kijken of je het dan wel verdraagt. Let op: je moet wel andere mogelijke oorzaken van de symptomen kunnen uitsluiten, zoals stress, slechte slaap, verkoudheid/griep, zwangerschap etc. Zorg ervoor dat je niet gaat herintroduceren als je meer stress hebt, slechter hebt geslapen, griep/verkoudheid hebt of als je zwanger bent, want dit kan een vertekend beeld geven.

Twijfel je of je op een voedingsmiddel reageert? Vermijd het dan weer tot je symptomen zijn verdwenen/afgenomen en herintroduceer het voedingsmiddel nog een keer.

Ga jij ook experimenteren met een eliminatie-provocatie dieet om te ervaren hoe je op verschillende voedingsmiddelen reageert?

Voedingstekorten

Eet je minimaal 1x per week vis of neem je een omega 3-supplement?

Bij schildklierandoeningen is er regelmatig een tekort aan vitamine B12, vitamine D en ijzer. Is er bij jou al getest op een tekort aan vitamine B12, D en ijzer? Zo niet, ga je die laten prikken?

Heb je al eens een magnesiumsupplement geprobeerd? Zo niet, ga je het proberen?

Nachtrust

Slaap je korter dan 7 uur per nacht?

Duurt inslapen langer dan 30 minuten?

Lig je 's nachts langer dan 1 uur wakker?

Slaap je te weinig of niet goed? Wat ga je doen om jouw nachtrust te optimaliseren?

Gifstoffen

Helaas bevinden gifstoffen zich overal. Hieronder een lijstje van chemicaliën en zware metalen die van schadelijke effecten verdacht worden met veelvoorkomende 'bronnen' waar ze in- of opzitten. Deze lijst is niet volledig, maar geeft je wel een idee hoe alomvertegenwoordigd deze chemische stoffen in ons dagelijks leven zijn.

- Bisfenolen (BPA, BPF, BPS): kassabonnetjes, plastic (water)flesjes, plastic bekers, plastic voedselverpakkingen, blikvoeding en nagellak.
- Ftalaten: weekmakers, bijvoorbeeld voor een kinderzwembadje of plastic handschoenen, verzorgingsproducten, cosmetica en plastic voedselverpakkingen.
- Parabenen: in verzorgingsproducten, cosmetica en voeding.
- Atrazine en andere onkruidverdelgers: in niet-biologische voeding.
- Triclosan: cosmetica, speelgoed, huishoudartikelen en geneesmiddelen.
- Tributyltin (TBT): verf, luiers, opblaasbare zwemartikelen (zwemvleugels en luchtbedden).
- Propanil: herbicide die wordt gebruikt bij teelt van rijst, maïs en aardappelen (in VS veel gebruikt, in EU sinds 2009 verboden).
- Tetrachlorodibenzo-p-dioxin: kan als ongewenst bijproduct ontstaan bij onvolledige verbranding van fossiele brandstoffen (incl. uitlaatgassen van auto's), hout en industriële afvalstoffen.
- Organochlorine pesticides (OCP's): zitten onder andere in het bestrijdingsmiddel Roundup en op niet-biologische voedingsmiddelen.
- Polychlorinated biphenyls (PCB's): zijn op uiteenlopende manieren toegepast als isolatievloeistof in transformatoren en condensatoren, als hydraulische vloeistof, koelvloeistof, smeermiddel en als brandvertrager en stabilisator in kunststoffen.
- Verder werd het ook gebruikt in verf, inkt, lak, kit en lijm. Sinds 1985 zijn PCB's verboden, maar toch worden we er nog aan blootgesteld. PCB's zijn namelijk verwerkt in producten die jarenlang meegaan. Het zal dus nog wel een aantal jaren duren voordat ze uit onze leefomgeving zijn verdwenen.
- Polybrominated diphenyl ethers (PBDE's): dit zijn vlamvertragers in zachte banken en stoelen, gordijnen, matrassen, tapijt. Ze komen langzaam vrij,

waardoor ze op de handen terecht kunnen komen. Via je handen kunnen ze in je mond belanden.

- Poly- en perfluoralkylstoffen (PFAS): anti-aanbakpannen, regenkleding, voedselverpakkingen van afhaalgerechten, zonnebrandcrème, cosmetica en flossdraad.
- Arseen (arsenicum): grondwater, granen en rijstproducten.
- Lood: loden waterleidingen in oude woningen, nieuwe kranen (als ze niet goed doorgespoeld zijn), granen, huisstof en verf.
- Kwik: amalgaamvullingen, haai en zwaardvis.
- Vanadium: afkomstig van de metaalindustrie, olieraffinaderijen en scheepvaart.
- Cadmium: meubels, tv, vervuild water, batterijen en sigarettenrook.

We kunnen helaas niet alles ontwijken. We leven nou eenmaal in onze moderne wereld. Toch kunnen we wel veel doen. Sowieso loont het om alles eens goed onder de loep te nemen. Wat smeer je op je huid? Waar maak je jezelf en je huis mee schoon? Hoe biologisch is je voeding? Eet je vaak uit blik? Kun je die producten vervangen door producten uit glas? In wat voor koekenpan bak je? Ook zo'n belangrijke. Het loont in ieder geval om zoveel als mogelijk verdachte producten te schrappen om de hoeveelheid gifstoffen die jij binnenkrijgt te beperken. Vink hieronder aan op welke vlakken jij nog verbetering kunt boeken.

- Gebruik natuurlijke verzorgingsproducten, cosmetica, luchtverfrissers en reinigingsmiddelen. Verzorgingsproducten met een ecolabel bevatten minder - of helemaal geen - schadelijke stoffen. Een aantal voorbeelden zijn: EU Ecolabel, Nordic Ecolabel, Cosmos en NaTrue. Op het internet kun je deze producten gemakkelijk bestellen.
- Eet waar mogelijk biologisch, zo vermijd je giftige bestrijdingsmiddelen.
- Eet geen haai en zwaardvis.
- Vermijd voedsel en dranken uit plastic en blik. Kies voor varianten in glas.
- Kies voor olijfolie in een glazen fles, groenten en fruit die niet met plastic verpakt zijn en drink koffie en thee uit een glas of een mok.
- Verwarm voedsel niet in plastic, maar in glazen bakjes of flesjes.
- Bewaar eten en drinken in glazen bakken, flessen en bekertjes. Wees je ervan bewust dat BPA-vrije plastic artikelen vaak andere bisfenolen (BPF, BPS) of schadelijke stoffen bevatten.
- Gebruik pannen zonder anti-aanbaklaag, zoals gietijzeren of roestvrijstalen pannen.
- Was voor het eten je handen met warm water en natuurlijke handzeep.
- Ventileer je huis en werkruimte (zet regelmatig ramen open en gebruik eventueel een HEPA luchtfilter).
- Zorg voor een schoon huis: regelmatig stofzuigen, dweilen, afstoffen en je ramen openzetten helpen om huisstof te verwijderen. Dit is extra belangrijk als je kleine kinderen hebt, die regelmatig op de grond spelen en zo veel met huisstof in aanraking komen.
- Zet de afzuigkap aan tijdens het koken en als je de airfryer gebruikt. Bij deze activiteiten komen namelijk grote hoeveelheden fijnstof vrij, die je via je ademhalingswegen binnenkrijgt als je het niet via de afzuigkap afvoert.

- Draag geen schoenen in huis, want via je schoenen neem je giftige stoffen mee naar binnen.
- Stook je openhaard minder vaak of niet.

Check je producten

Ook handig om te weten: De Amerikaanse Environmental Working Group heeft een uitgebreide database waar je kunt vinden welke ingrediënten in cosmetica en verzorgingsproducten zitten en welke gezondheidsrisico's daaraan kleven. En op de website www.tegengif.nl vind je de nieuwste weetjes over gifstoffen.

Verder kun je met onderstaande QR-code (of [deze link](#)) een handige checklist downloaden van ingrediënten in cosmetica en verzorgingsproducten die je maar beter kunt vermijden.



Voeding die helpt met detoxen (ontgiften)

Voorzie je lever van alle voedingsstoffen die nodig zijn voor de ontgifting. Varieer zoveel mogelijk met de voedingsmiddelen die in de tabellen staan. Let op: vermijd voedingsmiddelen waarvoor je overgevoelig bent. Voedselovergevoeligheden kun je achterhalen met een eliminatie-provocatie dieet. De voedingsmiddelen die in het rood staan worden vermeden tijdens de eliminatiefase van het AIP dieet. Voedingsmiddelen zoals peulvruchten, noten, granen, wei-proteïnepoeder etc. kun je prima consumeren als je er niet overgevoelig voor bent. Eet liever een klein beetje van veel verschillende voedingsmiddelen, dan dagelijks grote hoeveelheden van een select groepje voedingsmiddelen.

Benodigde vitamines voor ontgiftig	Voedingsbronnen
Carotenen (vitamine A)	Alle rode, oranje, gele en groene plantaardige voedingsmiddelen
Vitamine B2	Sojabonen , spinazie, tempeh , cremini-paddenstoelen, asperges, amandelen , eieren , lever, kalkoen, schol, makreel, Hollandse Garnalen
Vitamine B3	Tonijn, kip, kalkoen, zalm, lamsvlees, rundvlees, lever, sardines, zilvervliesrijst
Vitamine B6	Tonijn, kalkoen, rundvlees, lever, kip, zalm, zoete aardappel, aardappel , zonnebloempitten , spinazie, banaan
Foliumzuur	Linzen , pintobonen , kikkererwten , zwarte bonen , marinebonen , raapstelen, broccoli, bloemkool, spruitjes, groene bladgroenten (o.a. postelein, spinazie, snijbiet), lever
Vitamine B12	Vis, schaal- en schelpdieren, vlees, gevogelte, lever, eieren
Vitamine C	Paprika , papaja, citrusvruchten, broccoli, spruitjes, aardbeien, kiwi (rauw bevatten ze allemaal meer vitamine C)
Vitamine E	Zonnebloempitten , amandelen , spinazie, snijbiet, avocado's, raapstelen, asperges, mosterdblاد

Benodigde mineralen en spoorelementen voor ontgiftig	Voedingsbronnen
Selenium	Paranoten , tonijn, sardines, zalm, kalkoen, kabeljauw, kip, lamsvlees, rundvlees, lever en nier
Koper	Sesamzaad , cashewnoten , sojabonen , paddenstoelen (shiitake), zonnebloempitten , tempeh , kikkererwten , linzen , walnoten , limabonen
Zink	Oesters, rundvlees, lamsvlees, hert, lever, glutenvrije haver , hennepzaad , sesamzaad , pompoenpitten , lijnzaad , linzen , kikkererwten , cashewnoten
Mangaan	Kruidnagel , glutenvrije haver , zilvervliesrijst , kikkererwten , spinazie, ananas, pompoenpitten , tempeh , sojabonen

Benodigde aminozuren (eiwitten) voor ontgiftig	Voedingsbronnen
Glutathion	Asperges, komkommer, avocado, broccoli, spinazie, knoflook, kurkuma, wei-proteïnepoeder , voedingsmiddelen met veel vitamine C (zie verderop) en selenium (zie verderop)
BCAA's	Kip, vis, vlees, eieren, wei-proteïnepoeder
Glycine	Rundvlees, kip, lamsvlees, bottenbouillon, collageenpoeder, gelatine
Taurine	Vis, vlees
Glutamine	Rundvlees, kip, vis, eieren , kool, bieten, bonen , spinazie, peterselie
N-acetylcysteïne	De meeste eiwitrijke voedingsmiddelen (o.a. kip), knoflook, kruisbloemige groenten
Cysteïne	Rundvlees, lamsvlees, kip, vis
Methionine	Eieren, sesamzaad, paranoten, soja-eiwit , kip, tonijn, rundvlees, kikkererwten, amandelen, pintobonen, linzen, zilvervliesrijst

Benodigde vetten voor ontgiftig	Voedingsbronnen
Fosfolipiden	Soja, zonnebloempitten, eieren , (orgaan)vlees, vette vis, zeevruchten, krillolie
Omega 3-vetzuren EPA en DHA	Vis, schaal- en schelpdieren, visolie, krillolie, algenolie Plantaardige omega 3 die je lichaam in geringe mate kan omzetten in EPA en DHA: Walnoten, lijnzaad, chiazaad , groene bladgroenten

Overige benodigde voedingsstoffen voor ontgiftig	Voedingsbronnen
Co-enzym Q10	Vlees, hart, gevogelte, vis
Thiolen	Bieslook, daikon radijs, knoflook, prei, uien, bosui, sjalotten
Flavonoïden	Vrijwel alle plantaardige voedingsmiddelen, waaronder appels, abrikozen, bosbessen, peren, frambozen, aardbeien, zwarte bonen , kool, uien, peterselie, pintobonen, tomaten
Silymarine	Mariadistel (kruid), artisjok
Pycnogenol	Kleine hoeveelheden zitten in de schillen van druiven, bosbessen, kersen, pruimen

Tip: onderstreep in bovenstaande tabellen welke voedingsmiddelen je wekelijks eet. Dit geeft snel inzicht in welke voedingsstoffen je mogelijk te weinig binnenkrijgt.

Overige tips voor detoxen

- Massages kunnen de lymfecirculatie verbeteren en daarmee ook de afvoer van gifstoffen.
- Zorg voor een gezond darmslijmvlies en herstel een lekkende darm, zodat er minder gifstoffen via je darmslijmvlies in je bloed terecht komen. Zie: www.revolutionairgezond.nl/auto-immuun-protocol/lekkende-darm-leaky-gut-symptomen-testen-oorzaken-herstel/
- Bevorder de ontgifting door je regelmatig bloot te stellen aan verschillende kortdurende, natuurlijke stressoren, zoals koud douchen/baden, sauna, infrarood en sporten.