

Uitkomsten enquête naar restklachten trage schildklier

Nederland kent naar schatting 500.000 - 800.000 mensen met een trage schildklier. Ondanks het slikken van schildkliermedicatie en goede bloedwaarden houden veel mensen last van restklachten.

Er is nog weinig bekend over de oorzaak van deze restklachten en momenteel is er geen effectieve medische behandeling beschikbaar. Daarentegen merken wij, Vera Kamphorst en Ruud Rotteveel, in de praktijk dat bij veel mensen restklachten verminderen door aanpassingen in de voeding en leefstijl. Graag wilden wij deze zaken bij een grotere groep schildklierpatiënten in kaart brengen. Hiertoe hebben wij begin 2021 een anonieme enquête geplaatst op onze website www.trageschildklier.com. In totaal hebben **1814** mensen de gehele vragenlijst beantwoord. Graag delen wij een samenvatting van de uitkomsten met u.

Hoeveel jaar heb jij nu last van een trage schildklier?

- 4,3 % - Minder dan 1 jaar
- 29,5 % - Tussen de 1 en 5 jaar
- 37 % - Tussen de 6 en 15 jaar
- 29,2 % - 16 jaar en langer

Hoelang duurde het voordat de diagnose trage schildklier/ Hashimoto werd gesteld?

- 22% had minder dan een jaar klachten voor diagnose
- 44 % had tussen 1 – 5 jaar klachten
- 34 % had 5 jaar of langer klachten

Slik je schildkliermedicatie?

- 92,4 % - JA
- 7,6 % - NEE

Welke schildkliermedicatie slik je? (1672 antwoorden)

- 95 % slikt alleen synthetische T4 medicatie - 6 % slikt aanvullend T3
- 3,6 % slikt natuurlijk schildklierhormoon
- 1,4 % geeft aan iets anders te gebruiken

Heb je momenteel nog klachten?

- 91,7% - JA
- 8,3% - NEE

Meest genoemde klachten (Top 20)

- 86.7 % - Vermoeidheid
- 69.3 % - Gewichtstoename, moeite met afvallen
- 65.7 % - Brainfog, geheugen- en concentratieproblemen
- 58.6 % - Kouwelijkheid
- 58.1 % - Spierpijn, spierkramp
- 56.9 % - Stress, geïrriteerdheid, prikkelbaarheid
- 55.7 % - Droge huid

- 52.7 % - Gewrichtspijn
- 47,4 % - Verminderd libido
- 43,8 % - Hoofdpijn
- 43.8% - Sombere stemming, depressiviteit
- 39.6 % - Overgevoeligheid voor licht, geluid en geur
- 39.2 % - Opgeblazenheid
- 34.5 % - Zwakke nagels
- 33.2 % - Obstipatie
- 31.7 % - Overmatige haaruitval
- 28.0 % - Vochtophoping
- 23.2 % - Brandend maagzuur
- 20.3 % - Menstruatieproblemen
- 14,5 % - Anders

Bij wie ben je onder begeleiding/ behandeling?

- 73% huisarts
- 28% endocrinoloog/internist
- 17% complementaire behandelaar (orthomoleculair/ KPNI/ natuurgeneeskundig therapeut, homeopaat)
- 10% psycholoog/ ander soort coach
- 6% niemand
- 3% diëtist

Hoeveel keer bezocht je in 2020 een reguliere behandelaar?

(o.a. huisarts, endocrinoloog, internist, diëtist, psycholoog)

- 20% - nul keer
- 35% - Tussen de 1 en 3 keer
- 25% - Tussen de 3 en 5 keer
- 19% - meer dan 5 keer

Hoeveel keer bezocht je in 2020 een complementaire behandelaar?

(o.a. Orthomoleculair of kPNI-therapeut, natuurgeneeskundige, homeopaat)

- 66% - nul keer.
- 15,4% - Tussen de 1 en 3 keer
- 10,2% - Tussen de 3 en 5 keer
- 8,4% - meer dan 5 keer

Welke voedingstekorten zijn ooit door een reguliere arts bij jou geconstateerd?

- 46.1% - Vitamine D
- 33.4% - Geen
- 28.7% - Vitamine B12
- 27.7% - IJzer
- 8.0% - Anders
- 4.5% - Jodium

Welke voedingsaanpassingen hebben jouw symptomen verminderd? (Top 10)

- 34.4% - Vermijden van sterk bewerkte producten (pakjes, zakjes)
- 26.9 % - Ik heb mijn voeding nooit aangepast
- 26.5 % - Glutenvrij
- 25.4 % - Suikervrij
- 17.5 % - Zuivelvrij
- 16.8 % - Sojavrij
- 16.8 % - Alcoholvrij
- 16.8 % - Lactosevrij
- 11.4 % - Ik weet het niet
- 9.8% - Graanvrij (tarwe, rogge, spelt, haver, gerst, rijst, maïs)

Door welke ontspanningsmaatregelen zijn jouw symptomen verminderd? (Top 10)

- 51.7 % - Wandelen, tijd in natuur doorbrengen
- 26.3 % - Magnesium
- 21.2 % - Ademhalingsoefeningen
- 20.8 % - Yoga
- 20.1 % - Warm bad
- 19.3 % - Ik heb geen ontspanningsmaatregelen toegepast
- 18.0 % - Massage
- 16.8 % - Meditatietechnieken
- 16.7 % - Meer vrij nemen van werk
- 15.3 % - Mindfulness

Door welke supplementen zijn jouw symptomen verminderd? (Top 10)

- 46.4 % - Vitamine D
- 32.5 % - Magnesium
- 27.7 % - Vitamine B12
- 19.1 % - Omega 3 (visolie, algenolie of krillolie)
- 16.6 % - Vitamine C
- 15.9 % - Ik heb nooit supplementen gebruikt
- 14.9 % - Selenium
- 14.5 % - Zink
- 13.4 % - Multivitamine
- 12.7 % - Ik weet het niet

Waar heb je tot nu toe het meeste baat bij gehad? (Top 10)

- 62.6 % - Schildkliermedicatie
- 10.0 % - Ik weet het niet
- 8.4 % - Voedingsaanpassingen
- 4.9 % - Ik heb nergens baat bij gehad
- 3.9 % - Supplementen
- 3.9 % - Meer ontspanning/ mindset verandering
- 2.0 % - Verbeteren nachtrust
- 1.4 % - Verbeteren bewegingspatroon
- 1,1 % - Anders
- 0.9 % - Psychologische therapieën