

Resultaten

 TSH



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

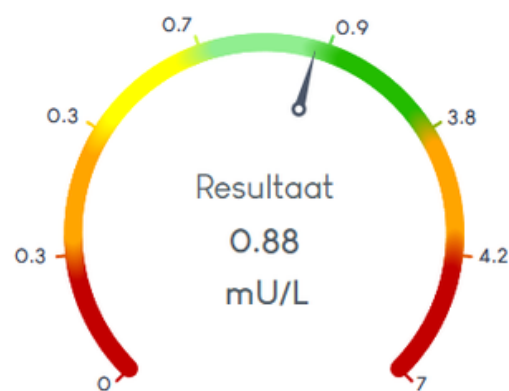
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

TSH

Het hormoon TSH (Thyroid Stimulating Hormone) wordt aangemaakt door de hypofyse en stuurt de schildklier aan om de hormonen T3 (trijoodthyronine) en T4 (thyroxine) te produceren. Deze hormonen zijn essentieel voor je stofwisseling, energieniveau, gewicht, stemming en lichaamstemperatuur. Een verhoogde TSH-waarde kan wijzen op een trage schildklierwerking (hypothyreoïdie), terwijl een lage TSH-waarde vaak voorkomt bij een te snel werkende schildklier (hyperthyreoïdie). In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent, krijg je persoonlijke leefstijladviezen en praktische tips om je hormonale balans te ondersteunen.



Stuur ons een bericht...



In dit rapport lees je:

1. Tips om je TSH-waarde te verbeteren
2. Top 10 voedingsmiddelen rijk aan jodium en selenium
3. Veelvoorkomende symptomen bij een trage of snelle schildklier
4. Meer over TSH en de relatie met T3 en T4
5. Waarden die hiermee samenhangen
6. Suppletie ter ondersteuning van de schildklier
7. Wanneer een nameting zinvol is

Tips om je TSH te verbeteren



Voeding

- Eet jodiumrijke voeding zoals zeewier, eieren en zeevis – essentieel voor de productie van

Meer over TSH en de relatie met T3 en T4

TSH is het "commandohormoon" van de schildklier – het vertelt je schildklier hoeveel hormonen (T3 en T4) er nodig zijn. De hypofyse (een kleine hormoonklier in de hersenen die andere klieren zoals de schildklier aanstuurt) meet continu hoeveel T3 en T4 er in je bloed zitten. Als er te weinig aanwezig is, stijgt TSH en als er te veel is, daalt het.

- **T4 (thyroxine)** – het voornaamste hormoon dat de schildklier produceert. Het is een inactieve vorm en moet in de lever en cellen worden omgezet naar T3 (trijoodthyronine), de actieve vorm.
- **T3** – regelt het energieniveau van vrijwel alle cellen. Een tekort kan klachten geven zoals een trage stofwisseling, koude handen of voeten en vermoeidheid.

Een disbalans kan ontstaan door stress (stresshormoon **cortisol**), leverproblemen, tekorten aan jodium of selenium, auto-immuunreacties (zoals Hashimoto) of hormonale veranderingen (bijvoorbeeld bij **vrouwen in de overgang**).

Een gezonde TSH-waarde betekent dus niet altijd dat je schildklier optimaal functioneert – daarom is het zinvol ook FT3 en FT4 te meten.



Waarden die hiermee samenhangen