




laboratorium rapport

Uitslag, Pagina 1 van 2

Benodigd Onderzoeksmateriaal: urine

Onderzoek	Resultaat	Eenheid	Uitgangswaarden	Ref.waarden
klinische chemie				
Creatinine (urine)	1,00	g/l		0,25 - 2,00
micronutriënten				
Iod i. Urin	92,0	µg/g Crea		100 - 200
			Jodide / creatinineverhouding (µg /g) jodiumvoorziening < 25 Ernstig jodiumtekort 25 - 50 Matig jodiumtekort 50 - 100 Licht jodiumtekort >= 100 Jodiumvoorziening is voldoende	

Micronutriëntendiagnostiek - Interpretatie van de resultaten

Jodium in urine

De **jodiumuitscheiding** in de urine, die **onder de gewenste waarden ligt**, wordt gebruikt om de jodiumvoorziening te beoordelen. Een licht jodiumtekort kan meestal worden gereguleerd door een aangepast dieet (consumptie van vis, schaaldieren, zeevruchten) en het gebruik van gejodeerd keukenzout. Als inname via de voeding niet lukt of mogelijk is, wordt inname via jodiumhoudende voedingssupplementen aanbevolen.

Als **vitaal spoolement** is jodium essentieel voor de biosynthese van **schildklierhormonen** en voor de besturing van talrijke **stofwisselingsprocessen** (groei, botvorming, hersenontwikkeling en energiestofwisseling). Sinds het midden van de jaren 1980 is de **jodiumvoorziening in Nederland** verbeterd door de verwerking van gejodeerd keukenzout in de levensmiddelenhandel. De **jodiumvoorziening in Nederland** is echter nog steeds **niet optimaal** en vertoont zelfs een **dalende trend**.



Symptomen van hypothyreoïdie bij volwassenen en kinderen:

- ▶ Vermoeidheid, verlies van vitaliteit, apathie
- ▶ Mentale en fysieke prestatiestoornissen, leer- en concentratieproblemen
- ▶ Gewichtstoename, trage hartslag, droge en bleke huid, broze nagels
- ▶ Verlies van eetlust, constipatie
- ▶ Stemningsinstabiliteit, depressieve stemmingen
- ▶ Vertraagde lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van kinderen

De **dagelijkse behoefte van een volwassene** wordt gegeven als **180 - 200 µg**, afhankelijk van de leeftijd. **Zwangere vrouwen en moeders die borstvoeding** geven wordt een dagelijkse inname van respectievelijk **230 en 260 µg** aanbevolen, vanwege hun hogere jodiumbehoefte. (Duitse Vereniging voor Voeding, **DGE e.V.**). De belangrijkste bron van jodium is **verrijkt keukenzout**. **Zeevis** (schelvis, koolvis, schol, kabeljauw), **zeevruchten** (garnalen, kreeft, mosselen) en **zeewier (CAVE! Eet geen algen als je hyperthyreoïdie of de ziekte van Hashimoto hebt)**, maar **melk en zuivelproducten** (kaas, yoghurt) zijn ook goede bronnen van jodium.

Een **langdurig tekort aan jodium** kan leiden tot een **vergroting van het schildklierweefsel (struma)** en vervolgens tot **hypothyreoïdie**. Mensen die **vegetarisch** of **veganistisch** eten of een **speciaal dieet** moeten volgen, moeten extra aandacht besteden aan een **adequate jodiumvoorziening**. Om **prenatale effecten** van een jodiumtekort te voorkomen, moeten **vooral zwangere vrouwen** voldoende jodium krijgen, vooral omdat de borstvoedingsfase ook **vatbaar** is voor een jodiumtekort. Zelfs een licht jodiumtekort tijdens de zwangerschap leidt tot een aantoonbaar **lager IQ** bij kinderen dan bij kinderen met een adequate voorziening.

Naast de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zijn er ook vaste dagelijkse **maximumhoeveelheden**:

Volgens de EFSA zijn er voor **kinderen** leeftijdsafhankelijke maximale dagelijkse hoeveelheden van tussen **de 200 en 500 µg jodium** (zogenaamde **tolerable upper intake levels, UL's**) vastgesteld, terwijl voor **volwassenen** een UL-limiet van **500 µg jodium/dag** wordt voorgeschreven (**D-A-CH, 2015**). De reden hiervoor is dat er een verhoogd risico is op het ontwikkelen van hyperthyreoïdie, vooral bij oudere mensen met een niet gediagnosticeerde functionele autonomie en overmatige jodiuminname. En last but not least, bij het eten van algen van onbekende oorsprong kan zelfs een kleine hoeveelheid al voldoende zijn om de **maximale dagelijkse inname** van jodium te **bereiken** of te **overschrijden**.¹

1 Bundesinstitut für Risikobewertung (2020) Jodiumvoorziening in Duitsland weer dalend - Tips voor een goede jodiumvoorziening. Vragen en antwoorden over jodiumvoorziening en jodiumtekortprofylaxe.

Voor individueel overleg over deze laboratoriumuitslagen dient u contact op te nemen met een arts of therapeut. Voor inhoudelijke vragen over de testen en/of uitslagen, dus niet voor behandeladviezen of een uitvoerig consult, kunt u contact opnemen met ons gratis telefonische spreekuur. Kijk op medivere.nl bij telefonisch spreekuur voor de tijden en telefoonnummers.

Medisch gevalideerd door Dr. med Patrik Zickgraf en collega's.

Deze diagnose is elektronisch geproduceerd en is dus ook zonder handtekening geldig.

De met * gekenmerkte onderzoeken werden uitgevoerd door een van onze laboriapartners .

** Examen niet geaccrediteerd