



Sköldkörteln är ett av flera viktiga hormonproducerande organ, sköldkörteln påverkar bland annat ämnesomsättningen. Det är mycket vanligt med sköldkörtelproblem och en låg sköldkörtelfunktion (hypotyreoos) är vanligare än en hög sköldkörtelfunktion (hypertyreoos).

Sköldkörtelns hormoner har inverkan på hela kroppen. Bland annat reglerar de tillväxten och ämnesomsättningen i kroppens vävnader. De påverkar effekten av andra hormoner, värmeproduktion, cellernas energiproduktion, omsättning av näringsämnen, hjärtats slag, tarmens rörelser, hjärnans funktion och vår känslomässiga och mentala hälsa.

Hypotalamus i hjärnan ser till att när det behövs mer hormon släpper den ut tyrotropin release hormone /TRH, som i sin tur stimulerar hypofysen att frigöra thyroidesastimulerande hormon/TSH.

TSH går sedan till sköldkörteln och stimulerar denne att producera sköldkörtelhormon, vilket i huvudsak är tyroxin/T4, vilket är ett lagringshormon.

Men för att T4 skall kunna användas måste den omvandlas till trijodtyronin/T3 ute i kroppens vävnader, framförallt i lever och njurar. T3 är 3-5 gånger så biologiskt aktivt som T4. Sköldkörteln själv bildar även en liten del T3, men det mesta av det T3 som används i kroppens celler kommer från omvandlingsprocessen utanför sköldkörteln.

För att omvandlingen skall fungera kräver kroppen att det skall finnas tillräcklig mängd kortisol som bildas i binjurarna.

Vid en underfunktion hos sköldkörteln/sköldkörtelhormonerna kommer binjurarna att försöka kompensera för den energibrist som råder, genom att öka sin frisättning av kortisol. Detta tröttar ut binjurarna och kan med tiden ge upphov till binjureutmattning. Förutom att kortisol är nödvändigt för att T4 ska omvandlas till T3, tjänstgör det även som en dörröppnare till cellerna så att T3 kan få komma in. Binjurarnas funktion är därför viktig för sköldkörtelhormonernas funktion.

Det är många organ som skall fungera för att sköldkörtelhormon skall kunna bildas och omvandlas.

Symtom vid hypotyreos (underfunktion av sköldkörteln): Enorm trötthetskänsla som inte går över, nedstämdhet, humörsvängningar och "kort stubin", besväras av huvudvärk, låg puls och ibland lågt blodtryck, låg kroppstemperatur, problem med magen som förstoppning, torr hud och torrt hår, håravfall, andfåddhet, sämre njurfunktion, långsammare reaktionsförmåga, viktökning

Sköldkörteln behöver A-vitamin, B-vitaminer. Alger som Chlorella är dundermat för en låg sköldkörtel. Selen är också viktigt för att ombilda T4 hormon till T3 hormon. Alger innehåller mängder med jod och andra viktiga näringsämnen. Japaner äter dagligen alger och drabbas i liten utsträckning av sköldkörtelproblematik.

Ämnen som stör din sköldkörtel: För mycket grönsaker från kålfamiljen som broccoli, blomkål och valnötter. Fluor är ett av de skadligaste ämnena för din sköldkörtel. Använder du fluortandkräm sök alternativa tandkrämer på hälsokosten, det finns andra alternativ utan fluor.