

HUR MÅR HON BRA?

Kvinnor med sköldkörtelbesvär delar sina bästa knep

**Vill du veta vilka livsstilsförändringar som fungerat
bäst för kvinnor precis som du och jag?**

Du har antagligen öppnat den här e-boken eftersom du just nu inte mår så bra som du skulle vilja. Du är nyfiken på att göra förändringar i ditt liv för att känna gnistan igen. Då vill du säkert ha genvägarna direkt till livsstilsförändringarna som är mest effektiva och andra rekommenderar.

Baserat på enkät

Knepen och erfarenheterna i den här e-boken kommer från en enkät som skickades ut till alla medlemmar av Fysiomedias nyhetsbrev. Är du ännu inte medlem kan du bli det på www.fysiomedias.se/gratisresurser.

Det här dokumentet kommer att uppdateras kontinuerligt i nya versioner. Vill du dela dina bästa knep för att andra i framtiden ska kunna ha hjälp av dem? [Fyll i enkäten HÄR.](#)

BEHANDLING

De flesta mår bättre med Levaxin medan andra upplever att de har kvar symtom. Är du en av dem?

Kanske hindras du i din vardag och kan inte göra allt du vill. Här får du veta hur andra kvinnor gjort för att bli nöjda med sin behandling.

“För två år sedan tröttnade jag på primärvården och sökte mig till en privat endokrinolog. Ny medicinering har gjort att jag nu känner mig glad och nöjd med livet och kan ta till mig livsstilsförändring på ett helt nytt sätt.”

Annika

48 procent behandlas med Levaxin och ytterligare 13 procent behandlas med Eutyrox - totalt 61 procent. Båda dessa är T4-preparat, det vill säga innehåller hormonet T4 som sedan antas omvandlas till hormonet T3 i kroppen.

17 procent får också Liotyronin som är T3-hormon och 4 procent behandlas med NDT, (Natural Dessicated Thyroid) som är torkad svinsköldkörtel med både T3 och T4.

Eftersom flera har hypertyreos är det 19 procent som får tyreostatika, läkemedel som förhindrar att sköldkörteln kan bilda hormon. 4 procent får också betablockerare, något som lindrar symtom av hypertyreos. Vad har fungerat bäst? Flera av de som svarat på enkäten påpekar att de inte började må bättre förrän de provade antingen Liotyronin eller NDT.

Typ av behandling



Konvertering

Sköldkörteln bildar främst T4 men även en liten andel T3. När sköldkörteln utsöndrat T4 eller vi tar det som läkemedel, konverteras det sedan till T3 ute i kroppen, främst i levern men även i andra celler som i mage-tarm och hjärnan.

När man tar Levaxin antar man att denna omvandling ska fungera perfekt, vilket den inte gör. Dels kan du ha en ärftlig nedsatt förmåga att utföra konverteringen. Konverteringen kan också vara förhindrad av andra skäl som att levern inte fungerar lika bra som den borde. Till sist är konverteringen beroende av vår livsstil och faktorer som stress, näringbrister och inflammation kan alla störa den. Vill du läsa mer om att skraddarsy behandling samt konvertering, ladda ner e-boken om att optimera dina sköldkörtelhormoner [HÄR](#).

Men vilka livsstilsfaktorer har kvinnor använt sig av för att öka konverteringsgraden av T4 till T3?

“Jag har kompletterat med omega 3, b- vitamin selen och magnesium sedan ett par månader.”

Nina



Näring

Att ombilda T4 till T3 kräver många näringsämnen. Selen, zink, magnesium, A-vitamin, D-vitamin och järn exempelvis.

Selen är ett mineral som är essentiellt för att T4 ska kunna bli T3. Många i Sverige har brist på selen och en vanlig rekommenderad dos som tillskott är 200 mcg. [Läs mer om selen här.](#)

Näringsrik kost generellt är ett knep som många av kvinnorna använder och paleokost är ett vanligt alternativ.

Stress

När vi är stressade kan kroppen ta T4 och bilda rT3 - reverse T3 - som är inaktivt. rT3 ska inte förväxlas med T3 i dina blodprovssvar. rT3 ser du bara om det analyseras separat vilket är ovanligt i svensk sjukvård.

Omvandling till rT3 sker för att skydda oss från ytterligare stress men resultatet blir symtom på underskott av hormon. Att då stressa mindre kan hjälpa T3-värdet.

Exempel för att höja konverteringen:

- Mer sömn
- Avstå stressande relationer

Några kvinnor påpekar också att de försökt förbättra konverteringen men inte lyckats och därför sökt andra behandlingar som Liotyronin eller NDT.

Leverhälsa

Det mesta av T4 omvandlas i levern till T3. Därför är det viktigt att levern inte är överbelastad med annat jobb.

- Drick mindre alkohol. Flera av kvinnorna i enkäten har minskat på alkohol, eller slutat dricka helt, och upplever att det varit gynnsamt för välmåendet.
- Minska på fruktos. Fruktos är en sockerart som finns i vanligt socker men även i stora mängder i processad mat. Det speciella med den är att den alltid behöver processas i levern, vilket gör att stora mängder fruktos är en belastning för levern.





Vilka kostförändringar får kvinnor att må bra?

Kost är något väldigt individuellt och måste så få vara. Om någon påstår att deras idé om vad du med sköldkörtelbesvär ska äta är den enda, ska du förhålla dig skeptiskt. Det vore enkelt om det fanns en mall att följa men tyvärr fungerar det inte så. Istället handlar det om att lyssna på din kropp och ta reda på vad som passar dig. Det är en spännande resa. Även om kvinnorna i enkäten absolut inte hade samma diet, fanns ändå några saker som stack ut när de fick svara på vilka kostförändringar som fungerat bäst för dem.

Topp 8 kostförändringar

1. Ta bort gluten
2. Ta bort mjölkprodukter
3. Utesluta socker
4. Dricka mindre alkohol, många har slutat helt
5. Dra ner på kaffe, även här har många slutat helt
6. Lågkolhydratkost
7. Undvika processad mat och tillsatser, inkl sötningsmedel
8. Boosta tarmen med fermenterad mat och resistent stärkelse

Topp 8 tillskott

1. Magnesium
2. D-vitamin
3. Selen
4. Omega-3
5. Probiotika
6. B-vitaminer som grupp
7. B12 separat
8. Q10

Antiinflammatorisk kost

Flera kvinnor berättar att de mår bäst på en antiinflammatorisk kost. Antiinflammatorisk kost innehåller livsmedel som sägs kunna minska inflammationer och därmed dämpa ett överaktivt immunförsvar. Kryddor såsom gurkmeja och ingefära, fisk, frukt- och grönsaker, nötter, fullkornsprodukter och olivolja är exempel på sådana produkter.

Några har också provat AIP (autoimmun paleokost) som är en kost med syfte att speciellt dämpa autoimmunitet.

Några ord om lågkolhydratkost

En del av kvinnorna äter lågkolhydratkost och är nöjda med det. Lågkolhydratkost är ett sätt att hoppa av den blodsockerkarusell som många av oss med sköldkörtelproblem befinner sig på med sötsug och efterföljande krascher. Värt att tänka på är dock att i forskningen har man visat att de flesta behöver minst 100 gram kolhydrater per dag (sötpotatis innehåller t.ex 20 g kolhydrater per 100 g, vilket betyder att du måste äta 500 g per dag) för att sköldkörteln ska fungera optimalt.

Det handlar om att sköldkörteln är känslig för brist på energi från kosten, när den uppfattar att du inte äter tillräckligt drar den ner på sin aktivitet för att spara energi.

Blodsocker

Obalanser i sköldkörtelhormoner leder till att vi lättare upplever svängningar eller till och med diabetes. Det här lägger en onödig stress på kroppen och 33 procent av er har jobbat på att stabilisera blodsockret för att må bättre.

Tarmflora

Tarmen, sköldkörteln och immunförsvaret hänger ihop och därför vill många av er förbättra tarmfloran för att på så sätt underlätta för immunförsvar och sköldkörtel. Hela 45 procent av kvinnorna som svarat stöttar tarmfloran med kost och/eller tillskott.





STRESS

Stress har ett tydligt samband inte bara med att sjukdomen bryter ut från allra första början, men också hur mycket symptom vi upplever. Många av kvinnorna uppger att minska på stress varit avgörande för att må bättre. Att stressa av innebär för de flesta att göra något som bryter stressen. Att scrolla på en smartphone kanske är vila för kroppen men för hjärnan är det inte avslappnande. Välj bort skärmen när du vill återhämta dig på riktigt.

Topp 6 avstressande aktiviteter

1. Mediation
2. Yoga
3. Skogsbad (lugn promenad där du är närvarande med dina sinnen och upplever skogens ljud, dofter och liknande)
4. Promenader
5. Mindfulness (kan tyckas vara samma som meditation men behöver inte vara det)
6. Musik

“Sensing yoga har hjälpt mig bäst för att lugna mitt nervsystem. Gör dagligen övningar för att lugna mitt system. Och känner även att jag mer och mer kan tolka mina signaler i stressresponser osv och då även försöka lugna systemet. Skakningar och kroppsgäspar är så bra :) Mediterar nästan dagligen”
Cecilia

Tips på fler aktiviteter som kvinnor uppgett ger dem lugn och ro: Ridning, minska på arbetstid, kraniosakral terapi, massage, terapi inkl traumaterapi, sömn, egentid, lyssna på kroppen, andning, stressa mindre, yoga nidra, läsa och pyssla.



FYSISK AKTIVITET

För många fungerar inte träningen som den gjort förut och det kan kännas nedslående. Favoritpasset är för jobbigt eller kroppen visar tydliga tecken efteråt att du tränat för hårt. Kring förklimakteriet och klimakteriet börjar kroppen också behöva lite annat i form av fysisk aktivitet. Vad säger kvinnorna i undersökningen har fungerat bra för dem?

92 procent av alla som svarat på undersökningen gör regelbundet någon form av fysisk aktivitet. De övriga 8 procenten skulle gärna vilja, men har just nu inte energi till det.

Topp 6 fysisk aktivitet

1. Promenader
2. Yoga
3. Styrketräning
4. Cykling (i vardagen och spinning)
5. Simning
6. Löpning



“Rörlighetsträning har jag alltid gjort, den sista tiden har jag börjat simträna vilket jag tycker är ett mycket bra sätt att få upp konditionen, styrketränar sporadiskt.”

Mette





RENSA UT GIFTER

Tyvärr finns det runt omkring oss ämnen som tas upp av kroppen och sedan stör våra hormoner. Dessa kallas på engelska endocrine disruptors eller just hormonstörande ämnen på svenska. Det kan vara stressande att tänka på att det finns skadliga ämnen i miljön och många väljer att stoppa huvudet i sanden. Ändå menar ledande europeiska endokrinologer att detta är något vi behöver vara uppmärksamma på.

Ungefär en tredjedel av kvinnorna har satsat på att minska dessa ämnen i sin miljö.

Åtgärder kvinnorna gjort

1. Byta skönhetsprodukter till naturliga och giftfria
2. Laga och förvara mat giftfritt
3. Städa med naturliga ingredienser istället för tuffa kemikalier
4. Äta ekologiskt
5. Köpa kläder second hand eller välja giftfria plagg.



“Bytt ut deodorant mot en deo med salt. Man har fullt med lymfkörtlar under armarna så det är viktigt att tänka på vad man har för deo. Bytt ut shampo och balsam till veganska alternativ, köper hudkräm med så mycket veganskt innehåll som möjligt.”

Astrid



KVINNORNAS FRÄMSTA RÅD TILL DIG



Det är så värt att offra pizza och godis och annat. Det är ju ett helvete att vara sjuk och att kunna fungera på ett någorlunda friskt vis är närmast euforiskt.

Fundera inte. Gör. Lev livet så stressfritt som möjligt. Om du kan, prova att gå ner i arbetstid för att få mer tid för dig själv.

Läs på om nervsystemet och vad man kan göra för att stötta det. För det är helt i obalans!

Ändra livsstil när du har hälsan att själv bestämma, vänts inte tills du pga hälsa MÅSTE byta livsstil, var proaktiv! Lättare sagt än gjort är jag tyvärr själv ett exempel på.

Prova, du har bara ett liv, förvalta det på bästa sätt

Ta en dag i taget och ha tålamod och inte hoppa på för många tuvor samtidigt. Jag tror att man måste bestämma sig på djupet för av vilken anledning man vill göra förändringen.

Ha tålamod, det kommer ta tid! Och prioritera verkligen bort saker som tar energi med en gång. Och som alla säger vila ta det lugnt.

Dra ner på kraven att du måste köpa det ena och det andra. Saker gör dig inte lycklig, tid gör det.

Tänk inte "varför har jag drabbats, varför måste jag genomleva allt detta, varför måste jag må dåligt". Tänk "vad kan jag göra själv för att hjälpa mig?"

Var noga med att ta reda på vad din kropp saknar, vad den vill ha mer av eller har för mycket av, avgiftning, läka tarmen, näring, läka trauma.





Gå med i en holistisk grupp, det var det bästa jag gjort. Ge inte upp, läs allt du kommer över på nätet och tänk på att kosten är så viktig.

Gör de förändringar som känns mest gynnsamma för dig. Tänk på att minska stressrelaterade aktiviteter, både fysiskt och psykiskt.

Lymfmassage, helkroppsmassage, kolla även upp klimateriebesvär, lätt att glömma då man oftast har så mycket besvär överlag.

Våga prova dig fram, vad som passar dig.

Grundläggande är att ha rätt medicinering för att kunna genomföra livsstilsförändringar. Byt till annan läkare/endokrinolog om du inte får den hjälp du behöver av din nuvarande.

Det går och man känner sig mycket bättre sen och det ger en känsla av kontroll och att man hjälper sin kropp läka.

Ta eget ansvar och vänta dig inte att allt löses av vården utan att du själv ligger på. Be om förklaringar och kontroller.

Ta ett steg i taget. Kosten är jätteviktig.

Gör det, det hjälper. Om inget annat, så ta bort gluten och allt socker samt konstgjorda ämnen. Det är inte så svårt.

Prova ändra kosten och ge inte upp. Det tog ett tag innan jag kände en förändring



BÖCKER

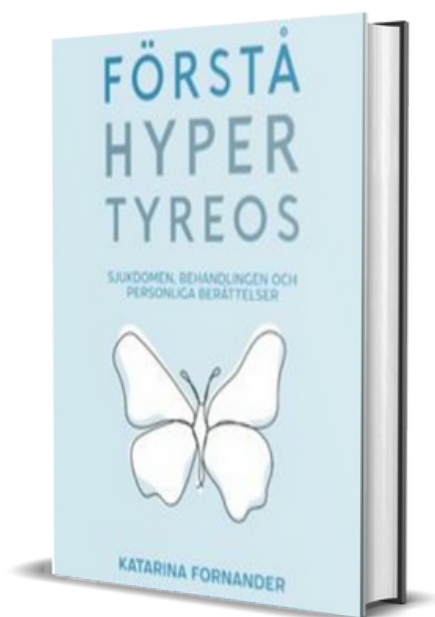


Efter Graves : din väg till läkning

Vill du läka efter hypertyreos? Här är en fördjupande bok om vad du själv med hjälp av livsstilen kan göra för att må bättre.

Anpassat till dig med hypertyreos får du veta mer om livsstilen som läker.

[Läs mer om boken](#)



Förstå Hypertyreos : Sjukdomen, Behandlingen och Personliga berättelser

Har du nyligen fått hypertyreos eller haft sjukdomen ett tag? Den här boken ger dig grundläggande fakta om sjukdom och behandling, förklarar varför du mår som du gör och vill underlätta för dig att be om rätt hjälp från vården.

[Läs mer om boken](#)