

Jodium loading protocol

Hoge doseringen jodine/jodide zijn noodzakelijk om toxische stoffen, die zich gedurende de jaren van blootstelling in de weefsels hebben opgebouwd, door jodium te vervangen.

Jodiumsuppletie kan veel symptomen veroorzaken, dit is waarschijnlijk de reden waarom veel artsen denken dat anorganisch jodium toxisch is. Bromisme is er zo een. Zodra hoge doses jodium ingenomen worden komt er zeer veel bromine vrij in het lichaam. Dit geeft een onplezierige metaalsmaak in de mond, een lopende neus en een op acne lijkende huiduitslag.

Om de uitscheiding van bromine en andere goitrogenen te vergemakkelijken wordt aangeraden het **gehele protocol te volgen**. Ook baden met Epsomzout en zeezout ondersteunen excretie van bromide. Geadviseerd wordt om alle bronnen van bromine/bromide te vermijden, zoals bijvoorbeeld de brandvertragende stoffen in tapijt, vloerkleden, kleding en matrassen. Het wordt ook veel gebruikt voor auto-materialen, in de zittingen, armsteunen, de deurlijsten, allerlei knoppen etc. Het is verstandig om niet te reizen in nieuwe auto's waarvan de ruiten dicht zijn.

Verhoogde TSH-waarden komen ook voor, waardoor artsen, ten onrechte, denken dat er sprake is van hypothyreoïdie. Op het moment dat er meer jodium in het lichaam komt zijn er ook meer natrium-jodide symporters (NIS) nodig om jodium de cellen in te transporteren, TSH stimuleert de aanmaak van deze symporters. Dit is een normaal verschijnsel bij mensen die jodium deficiënt zijn.

Het TSH stimuleert ook de productie van thyroglobuline waar jodium zich aan bindt. TSH spiegels rijzen, en dit kan wel 6 maanden duren, zonder dat er sprake is van hypothyreoïdie. Wanneer er reden tot zorg is kan het best getest worden op Vrij T3 en T4. Meestal zal echter blijken dat deze waarden binnen de norm vallen.

Suppletie jodium loading

Begin met de inname van 3-6 mg jodium per dag in de vorm van Iodoral of Lugol (beide bevatten 40% jodine and 60% jodide in de vorm van kaliumjodide) en voer deze hoeveelheid langzaam op tot 50 mg per dag.

De meeste klachten die ontstaan na jodiumsuppletie kunnen verholpen worden door de volgende nutriënten dagelijks in te nemen:

- Selenium: 200 - 400 mcg
- Magnesium: 400 - 1.200 mg
- Vitamine C: 3.000 - 10.000 mg
- Vitamine B2 (riboflavine): 200 mg
- Vitamine B3 (als inositol hexanicotinate): 1000 mg
- Keltisch zeezout: ½-1 tl in een kopje warm water, gevolgd door het drinken van veel water.

Selenium is nodig om de omzetting richting T3 veilig te stellen, Magnesium is nodig voor de stabilisatie van ATP, B2 en B3 werken als co-factor voor de ATP aanmaak, vitamine C heeft invloed op het jodium-transportstelsel, zeezout en water helpt bij de uitscheiding van bromide-, fluoren chloor verbindingen. In sommige studies wordt in aanvulling ook de inname van omega 3 aanbevolen (beschermd neuronaal weefsel tegen vrijkomende toxische stoffen).

Jodium kan het best ingenomen worden samen met de voeding, het lijkt dan beter opgenomen te worden en het ontziet bovendien een gevoelige maag. De nutriënten kunnen tegelijkertijd met de jodium ingenomen worden.

Indien geen verbetering van klachten optreedt, stop dan een paar dagen met jodiumsuppletie (de andere supplementen wel blijven innemen) zodat het lichaam tijd krijgt om efficiënter te detoxen.

Na een pauze van een paar dagen kun je weer beginnen met jodium. Soms is het beter om pulserend, bijvoorbeeld om de dag, te suppleren met jodium.

Nb: Bromine/bromide vergiftiging (bromisme) veroorzaakt o.a. struma, graves, hashimoto, delirium, psychomotor retardatie, schizofrenie en hallucinaties.