

[View this email in your browser](#)



Ledendag 2020

Beste mensen,

Allereerst wil het bestuur van de VGNS alle nieuwe leden van harte welkom heten. We hopen op 4 april aanstaande persoonlijk kennis met hen te maken. Op die dag houdt de VGNS in Utrecht haar jaarlijkse ledendag.



Ochtendprogramma

VGNS ledenvergadering, alleen toegankelijk voor leden ([zie locatie en programma](#))

Middagprogramma

De VGNS heeft zoals gebruikelijk voor het middagprogramma een interessante spreker uitgenodigd: Emar F. Vogelaar.



Voeding en een gezond leven, we krijgen er steeds meer oog voor. Schildklierpatiënten kunnen zelfs nog meer baat hebben bij een gezond voedingspatroon. Je lichaam gebruikt essentiële stoffen uit voeding om daarvan schildklierhormoon te maken. Mensen met hypothyreoïdie kunnen hun behoefte aan schildklierhormoon verlagen met een uitgebalanceerd dieet.

Er zijn verschillende testen om het schildklierhormoon te meten. Ik zal uitleggen welke testen het beste zijn.

Doorgaans meten artsen de TSH en het vrije T4, maar zij vergeten vaak de vrije T3-test. En dat terwijl het actieve hormoon T3 juist verantwoordelijk is voor de werking van het schildklierhormoon.

Een tekort aan schildklierhormoon kan veel klachten geven die je kunt toeschrijven aan andere ziekten en aandoeningen. Daarom is het belangrijk dat je arts ook andere oorzaken onderzoekt en ze wegneemt.

Ik bespreek verschillende voorbeelden en hun relatie tot voedingsfactoren.

Voedingstesten kunnen hierover uitsluitsel geven.

Je kunt ook zelf onderzoeken of je voldoende essentiële voedingsstoffen binnen krijgt met de eetmeter van het voedingsprogramma van de

WHF: www.worldhealthfoundation.info

Pas op: kleine of grote aanpassingen in je eetpatroon kunnen een betere, meer duurzame gezondheid opleveren.

Emar Vogelaar

Na de lezing is er gelegenheid voor het stellen van vragen.

Voor zowel het ochtend- als het middagprogramma is een inschrijving nodig. Je kunt je [hier](#) inschrijven.

Copyright © 2020 VGNS All rights reserved.

Our mailing address is:
secretaris@VGNS.info

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).