

Therapietrouw onder de loep

Levothyroxine. Wetenswaardigheden en misverstanden

(Levothyroxine = T4 = Eltroxin®, Euthyrox®, Levothyroxine en Thyrax®)

Goede informatie over levothyroxine is belangrijk. Onvoldoende informatie kan leiden tot verkeerd gebruik. Dit kan het instellen bemoeilijken en de oorzaak van klachten zijn. Aan de hand van patiëntenvragen en -verhalen hebben we wetenswaardigheden en misverstanden rond de behandeling met levothyroxine op een rijtje gezet.

Hoe werkt het medicijn levothyroxine precies?

Levothyroxine geneest of stimuleert de schildklier niet. Er bestaat geen medicijn dat de schildklier kan genezen. De arts schrijft levothyroxine voor als de schildklier onvoldoende of geen schildklierhormoon meer maakt. Werkt de schildklier nog gedeeltelijk dan vullen tabletten het tekort aan (suppletie). Wanneer de schildklier niet meer werkt vervangen de tabletten de hele schildklier (substitutie).

Een tablet bevat levothyroxine en hulpstoffen. Levothyroxine in het tablet is precies hetzelfde hormoon dat de eigen schildklier maakt. Het hormoon uit het tablet heeft in cellen en weefsels dan ook dezelfde werking als het eigen schildklierhormoon. Meestal moet levothyroxine levenslang worden geslikt.

Waarom bepaalt de arts de TSH en FT4?

De hypofyse is een kliertje onderaan de hersenen. Het regelt de schildklierwerking met TSH (= schildklier stimulerend hormoon). De hypofyse reageert op de hoeveelheid schildklierhormoon in het bloed. Het maakt geen verschil of dat hormoon uit tabletten en/of de schildklier komt. Als er te weinig schildklierhormoon in het bloed is, maakt de hypofyse veel TSH. Is er te veel schildklierhormoon, dan maakt de hypofyse weinig TSH. De arts ziet daardoor aan de TSH-waarde of er te weinig, genoeg of teveel schildklierhormoon in uw lichaam is. Daarom is de TSH-bepaling belangrijk. Daarnaast laat de arts vaak de FT4 (vrije T4 in het bloed) bepalen. Ook deze waarde geeft informatie over de hoeveelheid schildklierhormoon die u slikt.

Er wordt gestreefd naar een TSH-waarde onder de 2, liefst rond de 1. De FT4-waarde is dan meestal hoognormaal (boven het midden van de laboratorium referentiewaarden). Bij schildklierkankerpatiënten wordt bij aanvang van de therapie vaak gestreefd naar een zeer lage (onderdrukte) TSH onder de referentiewaarden grens van 0,4. De arts bepaalt individueel en in het verloop van de behandeling hoe laag de TSH dient te zijn.

Kan ik zo weinig mogelijk levothyroxine slikken?

Dat is niet verstandig. Het is juist belangrijk om voldoende levothyroxine te slikken. Er moet immers genoeg schildklierhormoon in het hele lichaam aanwezig zijn. Iedere cel in het lichaam heeft genoeg schildklierhormoon nodig om goed te kunnen werken.

Kan ik minder gaan slikken als ik me beter voel?

Wanneer u zich beter voelt en uw bloedwaarden zijn goed, dan slikt u de voor u goede dosering. Er is dan voldoende schildklierhormoon in uw lichaam. Verminderen betekent dat er weer een tekort aan schildklierhormoon ontstaat en uw klachten terugkomen.

Mijn dosis wordt altijd met hele tabletten verhoogd. Ik lees dat sommige patiënten halve of kwart tabletjes slikken. Hoe komt dat?

Net na de diagnose te trage schildklier (hypothyreoïdie) wordt meestal opgehoogd in stappen van 25 microgram levothyroxine tot de bloedwaarden goed zijn. Na het operatief verwijderen van de schildklier schrijft de arts vaak meteen de volledige, geschatte dosis voor.

Tabletten levothyroxine hebben breuklijnen. U kunt ze zo makkelijk delen. Als bloedwaarden normaal zijn, kan een optimale instelling meestal bereikt worden met een klein beetje meer of minder levothyroxine: +/- 6,25 of 12,5 microgram. Dit noemt men je fijn instellen ('finetunen'). Belangrijk is om hierbij voldoende tijd te nemen tussen meer of minder slikken. Gemiddeld is dat zo'n drie maanden.

'Ik merk dat mensen soms slordig zijn met het op tijd innemen van medicijnen. Dat kan klachten geven. Ik begin altijd met vragen hoe en wanneer iemand medicijnen inneemt.

Vaak zeg ik: probeer eens om daar precies mee om te gaan en kijk na enkele maanden hoe het er dan voor staat.'

Koos Luteijn-Telefooncontact SN

Therapietrouw onder de loep

(vervolg)

Kan ik na het starten met levothyroxine na een week of twee verbetering verwachten?

Sommige patiënten voelen zich snel weer beter. Helaas geldt dat niet voor alle patiënten. Het duurt soms lang, maanden, voordat klachten verminderen. Het herstel kan wel tot twee jaar na het starten met levothyroxine doorgaan. Het is daarom belangrijk te weten dat bij het instellen geduld nodig is voordat klachten verminderen of verdwijnen.

Na het starten met levothyroxine zijn mijn klachten verergerd en heb ik last van bijwerkingen. Kan dat?

De bijsluiters vermelden bijwerkingen die optreden bij overdosering. Bij overdosering wordt te veel levothyroxine geslikt. Deze klachten kunnen ook optreden als u begint met levothyroxine of bij ophoging van de dosis. Het lichaam moet wennen aan een nieuwe hoeveelheid schildklierhormoon. Soms is de startdosis te hoog. Dit verschilt van persoon tot persoon. Met de arts kunt u overleggen of een rustiger opbouw van de medicatie wenselijk is. Deze klachten hebben niets met levothyroxine zelf te maken. Meestal zijn deze 'bijwerkingen' dan ook tijdelijk.

Een enkele keer kunnen na het starten met levothyroxine klachten sterk verergeren wanneer er tevens sprake is van te trage bijniere. Raadpleeg bij ernstige klachtentoe name uw arts.

Er is sprake van een echte bijwerking als u niet goed reageert op een hulpstof (vulmiddel of kleurstof). Meestal gaat het om een allergische reactie. Een ander merk levothyroxine is dan wellicht beter voor u.

Kan je extra klachten krijgen bij het verminderen van de dosis levothyroxine?

De dosis levothyroxine wordt wel verlaagd als de TSH- en FT4-waarden wijzen op te veel schildklierhormoon. Meestal is bij licht afwijkende waarden een dosisvermindering van 6,25 of 12,5 microgram voldoende. Een grotere dosisverlaging kan tijdelijk voor klachten zorgen.

Mag ik zomaar met levothyroxine stoppen?

Stop nooit zomaar met levothyroxine zonder overleg met een arts. Als de schildklier geen of weinig hormoon maakt, is er snel te weinig schildklierhormoon in het lichaam aanwezig. Dat is schadelijk voor de gezondheid. U kunt er erg ziek van worden.

Alleen bij bepaalde, tijdelijke schildklier-aandoeningen (virusinfectie, ontsteking na de zwangerschap, e.a.) wordt soms de medicatie gestopt. Dat gebeurt altijd in overleg met de arts. Hij controleert of de schildklier zich weer herstelt.

Kan ik klachten houden als ik levothyroxine slik?

Soms duurt het lang na het starten met levothyroxine voordat klachten verminderen en vooruitgang wordt gevoeld. Ook het zoeken naar een optimale persoonlijke dosis is soms tijdrovend.

Het blijkt dat een aanzienlijke groep patiënten restklachten houdt bij een optimale instelling. Een verklaring is dat een dagelijkse dosis levothyroxine een gezonde schildklier niet 100% kan nabootsen. Een gezonde schildklier zorgt immers constant voor de juiste hoeveelheid schildklierhormoon in het lichaam. Er is gelukkig steeds meer aandacht voor mogelijke restklachten en kwaliteit van leven.

Blijvende klachten kunnen te maken hebben met andere auto-immuunziekten. De meeste schildklier-aandoeningen zijn auto-immuunziekten. Normaal maakt het lichaam alleen antistoffen tegen indringers als bacteriën en virussen. Door een foutje in het afweersysteem worden bij auto-immuunziekten antistoffen tegen eigen cellen gemaakt. Als iemand één auto-immuunziekte heeft is de kans groter om nog een auto-immuunziekte te krijgen. Aan auto-immuun schildklierziekten verwante ziekten zijn onder andere diabetes, pernicioze anaemie (vitB12-gebrek), coeliakie en de ziekte van Addison. Spreek bij blijvende klachten met uw arts over mogelijk verder onderzoek.

Hoe komt het dat schildklierpatiënten vaak een verschillende dosis levothyroxine slikken?

Er is geen vaste dosis levothyroxine voor schildklierpatiënten. De dosis wordt onder andere bepaald door de hoeveelheid hormoon die de schildklier nog zelf maakt. Daarnaast speelt het gewicht een rol. Hoe hoger het gewicht hoe hoger vaak de dagelijkse dosis. Ook verschilt de opname van levothyroxine in de darm per persoon. De ene patiënt neemt meer op uit een tablet dan de andere.

De gemiddelde volledige dosis ligt tussen de 125 tot 150 microgram levothyroxine per dag. Er zijn



patiënten die veel meer slikken, maar ook die minder slikken. De verschillen per persoon kunnen erg groot zijn. De bloedwaarden en het welbevinden van de patiënt bepalen de uiteindelijke dagelijkse dosis. Na schildklierkanker moet de patiënt vaak een iets hogere dosis slikken om een gewenste lagere TSH-waarde te bereiken.

De apotheek heeft mij een ander merk meegegeven. Mag dat?

Het werkzame bestanddeel (levothyroxine) is bij alle merken hetzelfde. Toch zijn de verschillende merken niet zomaar uitwisselbaar. De hoeveelheid levothyroxine die in de darm wordt opgenomen, kan per merk verschillen. Dat komt door de verschillende vulmiddelen. Door verandering van merk kan een schildklierpatiënt ontregeld raken. Wisselen van merk wordt daarom voor alle schildklierpatiënten ontraden. Een extra kwetsbare groep vormen de zwangeren, hartpatiënten en schildklierkankerpatiënten. Voor hen is een goede instelling bijzonder belangrijk.

Overgevoeligheid voor een vulstof kan een reden zijn om een ander merk te proberen. Bespreek dit met een arts. Per merk verschilt de verkrijgbaarheid van tabletten in een bepaalde dosis. Dit kan ook een reden zijn om van merk te veranderen. Als u een ander merk gaat slikken, is het aan te raden na enige weken de bloedwaarden te controleren. Zo nodig kan de dosis aangepast worden.

Hoe moet ik de tabletten bewaren?

Bewaar de tabletten in de originele verpakking op een donkere, droge, koele plaats, buiten bereik van kinderen en huisdieren. Bewaar de tabletten niet in de badkamer of koelkast.

Let altijd op de uiterste houdbaarheidsdatum van de medicijnen.

Ik ben vergeten een tablet levothyroxine in te nemen. Is dat erg?

Gelukkig is er een voorraad levothyroxine in het lichaam aanwezig. Dat komt door de lange halfwaardetijd van levothyroxine. Na ongeveer acht dagen is de helft van de geslikte dosis van vandaag nog in het lichaam aanwezig. Na zestien dagen nog een kwart. Alle resten van de afgelopen weken vormen als het ware een voorraadberg. Het vergeten tablet is een behoorlijk topje van deze voorraadberg.

Sommige patiënten voelen zich door de gemiste dosis minder goed. Ondanks dat er nog ruim voldoende schildklierhormoon aanwezig is.

Als u een tablet vergeet: slik bij voorkeur dezelfde dag op een lege maag en minstens een half uur voor de volgende maaltijd de vergeten dosis. Een lege maag betekent ongeveer drie uur nadat u hebt gegeten en anderhalf uur nadat u hebt gedronken. Of neem de volgende dag een dubbele dosis. U kunt dit eventueel verdelen over de dag: 's morgens hele dosis, 's avonds hele dosis. Wanneer u twijfelt of u een tablet hebt geslikt, neem dan de volgende dag de normale dosis. Het eventuele tekort wordt, zonder dosisverhoging, in enkele dagen door het lichaam weer bijgesteld. Bij de apotheek zijn doosjes te koop waarin u voor de dagen van de week de medicijnen kunt uitzetten. Zo weet u altijd of u de dosis van de dag al hebt ingenomen.

Maakt het uit of ik een tablet 's morgens of 's avonds slik?

Het is belangrijk levothyroxine eenmaal daags steeds onder dezelfde omstandigheden in te nemen. Bij voorkeur 's morgens, nuchter, met water, minstens een half uur voor het ontbijt.

Voor een goede instelling dient de voorraad levothyroxine in uw lichaam zo stabiel mogelijk te zijn. Slik daarom zoveel mogelijk elke dag op dezelfde wijze dezelfde dosis levothyroxine.

In een recent Nederlands onderzoek is het slikken 's avonds voor het slapengaan onderzocht. Er zat vier uur tussen het avondeten en het innemen van de medicijnen. Uit dit onderzoek bleek dat levothyroxine gedurende de nacht wat makkelijker wordt opgenomen.

Bij avondinname wordt drie uur nuchter van eten en anderhalf uur nuchter van drinken voor u levothyroxine slikt aanbevolen.

In de praktijk kan het lastig zijn om de dagelijkse dosis 's avonds steeds onder dezelfde omstandigheden te slikken. Wat te doen bij een feestje, verjaardag, vakantie, uitgaan in het weekend? Lukt het om elke avond eenzelfde aantal uren aan te houden tussen



eten en inname? Wellicht raakt de routine met 's avonds slikken makkelijker verstoord met mogelijk een wisselende opname van levothyroxine.

Door verandering van tijdstip van inname – van ochtend naar avond – kan het zijn dat u een andere (lagere) dosis nodig hebt. Bespreek zo'n verandering altijd met uw arts. Laat enige weken na een verandering de bloedwaarden opnieuw bepalen.

Bij onregelmatige diensten, bijvoorbeeld nachtdiensten, is het aan te bevelen de routine zoveel mogelijk te handhaven. Dat kan bijvoorbeeld door vanaf 04.00 uur niet meer te eten/drinken (behalve water). U blijft dan op de normale tijd 's morgens de levothyroxine slikken. Ongeveer 3 uur nuchter (zie ook hierboven) is de leidraad.

Medicijnen zijn vaak slecht voor het ongeboren kind. Geldt dat ook voor levothyroxine?

In de zwangerschap is voor moeder en kind van groot belang dat er genoeg T4 in het bloed aanwezig is. Levothyroxine zorgt voor die voorraad T4. Al in het eerste begin van de zwangerschap is er meer levothyroxine nodig. Vooral geldt dit voor de ontwikkeling van de hersenen van het kind. Belangrijk is dat de moeder weet dat er in het begin van een zwangerschap gemiddeld een dosisverhoging van 30% noodzakelijk is.

Zodra de zwangerschap bekend is, dienen de bloedwaarden (TSH en FT4) te worden bepaald. Aan de hand daarvan verhoogt de arts de dosis levothyroxine. Het is wenselijk in de zwangerschap te streven naar een **TSH-waarde tussen de 0,4 en 1,5**. Aangeraden wordt elke maand de bloedwaarden te controleren. De dosis kan dan aangepast worden. Maak hierover al bij een zwangerschapswens goede afspraken met uw arts. Bij voorkeur met een internist-endocrinoloog.

T3 bij zwangerschap en borstvoeding

- Het gebruik van liothyronine (T3, Cytomel) wordt in de zwangerschap nadrukkelijk ontraden! (bron: Richtlijn Schildklierfunctiestoornissen, Nederlandse Internisten Vereniging, 2007).
- Liothyronine zit ook in dierlijk schildklierhormoon.
- Het geven van borstvoeding bij gebruik van levothyroxine en liothyronine is geen enkel probleem.

Ik ben inmiddels goed ingesteld op levothyroxine. Moet ik levenslang dezelfde hoeveelheid (dosis) levothyroxine slikken?

De behoefte aan levothyroxine en dus ook de dagelijkse dosis kan, maar hoeft niet, door verschillende factoren veranderen. Zo kunnen dosiswijzigingen nodig zijn in de zwangerschap, bij aankomen in gewicht of afvallen en op hogere leeftijd door verouderingsprocessen.

Ook kan een nog gedeeltelijk werkende schildklier achteruitgaan waardoor een hogere dosis levothyroxine nodig is.

Jaarlijkse controle van bloedwaarden en controle bij klachten blijft noodzakelijk.

Sinds kort slik ik een ander medicijn naast levothyroxine. Kan ik daar last van krijgen?

Door andere medicijnen kan een aanpassing van de dosis levothyroxine nodig zijn. Raadpleeg daarvoor de bijsluiters en ook uw arts of apotheker. In een volgend Schildklier Magazine komen wisselwerkingen van andere medicijnen met levothyroxine aan de orde.

Tot slot

Graag horen we van u of u nog aanvullingen hebt. We willen bovenstaande lijst graag zo compleet mogelijk maken. U kunt uw reactie mailen aan de redactie via: redactie@schildklier.nl of bellen met de telefooncontactpersonen (zie het binnenblad in dit Schildklier Magazine).

Voor persoonlijke vragen over medicijngebruik raden wij u aan uw arts en/of apotheker te raadplegen.

Saskia den Haan

Bronnen

- Brochures Schildklierstichting Nederland (05, 06)
- Brochure Medicijnen bij schildklierandoeningen en de oogziekte van Graves (NVGP, SN, DGV)
- NIV Richtlijn Schildklierfunctiestoornissen
- NHG-Standaard Schildklierandoeningen
- Oncologische Richtlijn gedifferentieerd Schildklier carcinoom
- Hypothyroidism, C.G.P. Roberts/P.W. Ladenson, Lancet, March 6, 2004
- Lareb
- Ervaringsverhalen schildklierpatiënten

Met dank voor de vele suggesties:

Koos Luteijn, TCP

Laura van Reijen en Marike de Reuver, redactie Schildklier Magazine
Prof. G. Hennemann, Medische Adviesraad