

Voedingsadviezen bij jicht

Wat is jicht?

Jicht is een reumatische aandoening met plotselinge aanvallen van gewrichtsontstekingen.

Deze ontstaan door ophoping van **urinezuur** in het lichaam. Normaal gesproken lost een teveel aan urinezuur op in de bloedbaan, waarna het via de nieren kan worden uitgeplast.

Bij jicht is dit stofwisselingsproces verstoord en leidt het tot een verhoogd urinezuurgehalte in het bloed. Het urinezuur vormt kristallen die in gewrichten neerslaan en daar een ontsteking kunnen veroorzaken. De neergeslagen kristallen kunnen ook leiden tot 'jichtknobbels' (tofi), bijvoorbeeld aan vingers, tenen en oorschelp.

Urinezuur is een afbraakproduct van **purine**. Het grootste deel van purine wordt door het lichaam zelf gevormd bij de afbraak van (lichaams-)eiwitten. Een klein deel van purine is afkomstig uit de voeding.

Oorzaak verhoogd urinezuurgehalte

Een verhoogd gehalte aan urinezuur in het bloed ontstaat meestal doordat de nieren het urinezuur niet goed kunnen afvoeren, bijvoorbeeld door een verminderde nierfunctie, bepaalde medicijnen zoals plastabletten en alcoholgebruik.

Het kan ook zijn dat uw lichaam te veel urinezuur aanmaakt door onder andere erfelijke factoren, psoriasis, kanker, chemotherapie, een operatie, acute infectie en/of koorts, overgewicht, alcoholgebruik, purinerijk voedsel, fructose.

Voedingsadviezen bij de behandeling van jicht

De behandeling van jicht is erop gericht om met behulp van medicijnen het urinezuurgehalte in het bloed te verlagen. Vroeger werd een streng purinebeperkt dieet voorgeschreven. Uit onderzoek is echter gebleken dat purine uit de voeding slechts een kleine invloed heeft op jicht. Met de volgende voedingsmaatregelen kunt u het risico op een jichtaanval verkleinen:

Gebruik minimaal 2 tot 3 liter drinkvocht per dag.

Dit komt neer op 12 tot 16 kopjes of glazen. Een ruime vochtinname bevordert de uitscheiding van urinezuur. Verdeel het drinkvocht goed over dag en avond. Drink bij warm weer, koorts, diarree, braken of lichamelijke inspanning meer, omdat u dan ook meer vocht verliest. Hoe lichter de kleur van de urine, des te beter het is.

Geschikte dranken: water, thee, koffie, bouillon, zuiveldranken zonder toegevoegd suiker, light frisdrank en groentesap

Minder geschikte dranken: frisdrank, limonade, sportdrank en vruchtensap.

Beperk het gebruik van alcohol

Alcohol belemmert de uitscheiding van urinezuur via de nieren. Daarnaast bevordert het de stijging van het urinezuurgehalte in het bloed. Alcohol kan een acute jichtaanval uitlokken. Gebruik alcohol niet dagelijks en niet meer dan één glas per keer. Vermijd vooral de consumptie van (alcoholvrij) bier en sterke drank.

Beperk het gebruik van fructose

Fructose verhoogt het urinezuurgehalte. Gebruik daarom zo min mogelijk suiker, honing, fructosestroop en producten waarin deze zijn verwerkt zoals jam, snoep, koek en gebak. Suiker kan vervangen worden door zoetstof.

Beperk Vermijd daarnaast het gebruik van vruchtensap (met name sinaasappelsap) limonade, sportdrank en frisdrank. Light-frisdrank is wel toegestaan.

Bij twijfel kunt u de ingrediëntenlijst controleren op de verpakking.

Gebruik maximaal 2 stuks fruit per dag.

Gebruik maximaal 100 gram rood vlees, bewerkt vlees en vleeswaren per dag en niet vaker dan drie keer per week

Rundvlees, varkensvlees en lamsvlees verhogen het urinezuurgehalte in het bloed.

Kies voor vleesvervangers zoals gevogelte, ei, peulvruchten of een vegetarische vleesvervanger.

Gebruik maximaal 100 gram vis per dag en niet vaker dan één keer per week

Uit onderzoek is gebleken dat de inname van vis een risicofactor is voor het optreden van een jichtaanval. Voor de aanvulling van gezonde visvetzuren kunt u, in overleg met uw arts of diëtist, visolie capsules gebruiken.

Vermijd het gebruik van orgaanvlees, schaal- en schelpdieren

Orgaanvlees en schaal- en schelpdieren zijn rijk aan purine wat het urinezuurgehalte in het bloed doet stijgen. Deze producten worden daarom afgeraden.

Streef naar een goed lichaamsgewicht

Als u overgewicht heeft, is het raadzaam om af te vallen. Een gewichtsdeling van 5-10% leidt al tot daling van het urinezuurgehalte in het bloed. Val echter niet te snel af (meer dan 1 pond per week), omdat grote afbraak van lichaamscellen juist stijging van het urinezuurgehalte kan geven.

Beperk calorieën door minder vet, minder suiker en minder alcohol te gebruiken.

Lichaamsbeweging is gunstig, zowel voor de conditie als voor het gewicht. De gezondheidsraad raadt aan om matig of zwaar intensieve inspanning te doen voor minimaal 150 minuten per week, verspreid over meerdere dagen. Voorbeelden hiervan zijn fietsen of stevig wandelen.

Daarnaast is het advies om twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te ondernemen en veel stilzitten te voorkomen.

Streef naar een gezonde en gevarieerde voeding

Gebruik gezonde voeding volgens de aanbevelingen van het voedingscentrum. Voor meer informatie, zie www.voedingscentrum.nl.

Meer informatie

Meer informatie over jicht staat in de brochure 'Jicht', uitgegeven door het Reumafonds www.reumafonds.nl of bel 020-896464

Amsterdam UMC

Afdeling Diëtetiek en Voedingswetenschappen

Tel. Secretariaat VUmc : 020-4443410

Tel. Secretariaat AMC : 020-5662385

Datum :

Diëtist :