

Voedingsadviezen bij jicht

Wat is jicht?

Jicht is een aandoening die behoort tot de reumatische aandoeningen. Jicht ontstaat als urinezuur ophoopt in het lichaam. De hoeveelheid urinezuur in het bloed wordt door drie factoren bepaald namelijk:

- De productie van urinezuur door het lichaam
- De inname van voeding waaruit het lichaam urinezuur maakt, dit zijn de voedingsstoffen purine en fructose
- De uitscheiding van urinezuur door de nieren

Gewoonlijk wordt urinezuur via het bloed naar de nieren vervoerd en met de urine uitgescheiden. Bij jicht vormt het opgeloste urinezuur kristallen, die kunnen neerslaan in een gewricht en andere weefsels.

Erfelijke factoren, te hoog gewicht, andere bijkomende ziekten (zoals diabetes mellitus, te hoge bloeddruk, te hoog cholesterol en chronische nierschade), voeding en diuretica (= “plastabletten”) kunnen hierbij een rol spelen.

Behandeling van jicht

Het doel van de behandeling is het voorkomen van terugkerende acute jichtaanvallen en het beperken van klachten en complicaties van jicht. Dit kan bereikt worden door het verlagen van het urinezuurgehalte in het bloed en in de urine. Medicijnen vormen de basis en zijn een belangrijk onderdeel van de behandeling. Daarnaast kan het volgen van bepaalde voedingsadviezen en leefstijladviezen een positieve bijdrage leveren. Daarover kunt u hieronder meer lezen.

Het voedingsadvies

Uit onderzoek is gebleken dat de voedingsstoffen purine en fructose het urinezuur kunnen verhogen en deze een risicofactor vormen voor het optreden van een jichtaanval. Het effect van onderstaande adviezen kan per persoon verschillen.

De volgende voedingsadviezen zijn van toepassing bij jicht:

- De basis van de voedingsadviezen zijn de Richtlijnen goede voeding, deze zijn vertaald in de **Schijf van Vijf**. Voor verschillende leeftijdscategorieën zijn er aanbevolen hoeveelheden vastgesteld. Dit is de basis van uw advies, informatie hierover kunt u terugvinden op: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>
- Zorg voor een **juist gewicht**. Heeft u overgewicht probeer dan geleidelijk af te vallen tot een gezond gewicht. Dit kunt u bereiken door het verminderen van uw energie inname door minder suikers en vetten te gebruiken. Probeer daarbij ook meer te bewegen.
- Val niet te snel af: bij te snel afvallen komt er veel urinezuur vrij en stijgt het urinezuurgehalte dus in het bloed. Een geleidelijk gewichtsverlies wil zeggen 0.5-1 kg per week. Meer informatie over een goed gewicht en gezonde voeding kunt u vinden op www.voedingscentrum.nl

Hieronder vindt u meer uitleg over de verschillende productgroepen en de invloed op het urinezuur in het bloed.

- **Verhoog uw vochtinname** tot 2-3 liter per dag en verdeel deze goed over de dag. 2-3 liter

zijn 16-24 kopjes per dag of 13-20 bekers. Een grote vochtinname bevordert de urinezuuruitscheiding. Drink ook in de avond en zo mogelijk in de nacht. Een grote vochtinname verkleint ook de kans op bijwerkingen van de medicatie. Vruchtensappen, suikerhoudende en alcoholische dranken worden afgeraden. Magere zuivelproducten verminderen het risico op jicht doordat de uitscheiding van urinezuur wordt bevordert.

- Beperk **alcoholische dranken** zoveel mogelijk, met name bier en sterke dranken. Alcohol verhoogt de hoeveelheid melkzuur in het bloed, wat zorgt voor een verminderde uitscheiding van urinezuur door de nieren. Bier bevat bovendien purines, waardoor bier schadelijker is dan andere alcoholische dranken. Ook sterke drank geeft een verhoging van het urinezuurgehalte en wordt afgeraden.
- Beperk **rood vlees, bewerkt(e) vlees en vleeswaren**. Een belangrijke bron van purines is vlees. Een hogere vleesconsumptie geeft een hoger risico op jicht. Gebruik daarom niet meer dan 300 gram per week en per dag niet meer dan 100 gram. Onder rood vlees valt: rundvlees, varkensvlees en lamsvlees. Organvlees dient zo veel mogelijk te worden beperkt vanwege het hoge purine gehalte. Als variatie kan er gekozen worden voor eieren (maximaal 3 per week), peulvruchten of een andere vleesvervanger.
- Ook vis en schaal- en schelpdieren zijn een bron van purines. Beperk **vis** tot maximaal één keer per week 100 gram. Schaal- en schelpdieren kunnen vanwege het hoge purinegehalte beter vermeden worden.
- Gebruik **groente, fruit, brood, graanproducten en noten** in de hoeveelheden zoals deze worden geadviseerd volgens de Schijf van Vijf. Bij gebruik van plantaardige producten worden lagere hoeveelheden van urinezuur in het bloed gezien. Dit heeft te maken met de positieve effecten van voedingsvezels, vitamines, mineralen en polyfenolen. Purinerijke plantaardige voedingsmiddelen zoals erwten, bonen, linzen, spinazie, haverwortel, champignons en bloemkool hoeven niet te worden vermeden of beperkt omdat ze geen invloed hebben op het ontstaan van een jichtaanval. In fruit en vruchtensap zit fructose, deze voedingsstof kan in het lichaam worden omgezet naar urinezuur. Uit onderzoek blijkt dat er wel een verband is tussen het gebruik van vruchtensap en een hoger risico op jicht. Mogelijk verhoogt ook fruit het risico, maar vanwege de positieve invloed van fruit op de gezondheid dient het gebruikt niet beperkt te worden, het advies van de Schijf van Vijf om dagelijks 200 gram fruit te gebruiken, blijft dus van toepassing.
- Gebruik 2-3 **zuivelproducten** per dag. Er is een belangrijke relatie tussen magere zuivelproducten en het urinezuurgehalte in het bloed doordat de urinezuuruitscheiding in de urine toeneemt. Volvette zuivelproducten hebben geen invloed op het serumgehalte urinezuur. Gebruik dus magere zuivelproducten in de hoeveelheden volgens de Schijf van Vijf.
- Beperk de inname van **fructose** zoveel mogelijk. Fructose is een suiker en verhoogt het urinezuur in het bloed. Fructose komt voor in fruit, honing, vruchtensappen. Fructose zit ook in kristalsuiker en wordt toegevoegd aan frisdranken en voedingsmiddelen zoals koek, snoep en gebak. Gebruik dus liever geen **suiker en suikerhoudende frisdrank**. Light frisdranken en zoetstof kunnen als alternatief dienen.

Meer informatie:

www.voedingscentrum.nl

www.reumafonds.nl

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl

Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: woensdag 10 april 2019