

Diëtetiek

Voedingsadvies bij jicht



Beter voor elkaar

Voedingsadvies bij jicht

Wat is jicht?

Jicht is een aandoening die behoort tot de grote groep van reumatische aandoeningen. In tegenstelling tot de meeste andere vormen van reuma kunnen jichtaanvallen echter goed worden behandeld en zelfs volledig worden voorkómen.

Jicht ontstaat als bepaalde lichaamsprocessen uit balans zijn, waardoor urinezuur zich ophoopt in het lichaam. Urinezuur ontstaat bij de afbraak van purine. Purine is een eindproduct van de afbraak van (lichaams-) eiwitten. Daarnaast komt purine het lichaam binnen via voedsel.

Sommige voedingsmiddelen bevatten veel purine.

Gewoonlijk wordt het urinezuur opgelost en via het bloed naar de nieren vervoerd. Vervolgens wordt het met de urine uitgeplast.

Bij jicht is er een grotere aanmaak van urinezuur, de nieren scheiden het urinezuur minder goed uit of er is sprake van een combinatie van beiden. Het urinezuurgehalte in het bloed wordt daardoor te hoog en het urinezuur vormt kristallen. Deze kristallen kunnen neerslaan in voornamelijk gewrichten maar ook andere weefsels. Urinezuurkristallen in een gewricht veroorzaken jicht, in het gewricht kunnen de kristallen leiden tot een ontsteking. Hopen de kristallen zich op in weefsels, dan vormen zich op den duur 'jichtknobbels' (tophi).

Verhoogd urinezuurgehalte

Bij jicht is vrijwel altijd sprake van een verhoogd gehalte aan urinezuur in het bloed (hyperuricaemie). Dit ontstaat meestal doordat de nieren niet snel genoeg het urinezuur kunnen afvoeren. Bij sommige mensen is het uitscheidingsvermogen wel normaal maar produceert het lichaam te veel urinezuur. Erfelijke factoren kunnen hierbij een rol spelen maar bij overgewicht en bepaalde ziekten breekt het lichaam ook versneld cellen af.

Soms is er teveel urinezuur in het bloed door gebruik van vochtafdrijvende medicijnen, de zogenaamde 'plastabletten'. Deze belemmeren dan de nieren om het urinezuur goed uit te scheiden.

Ook alcohol heeft dit effect op de nieren. Bovendien stimuleert alcohol de urinezuurproductie.

Een verhoogd urinezuurgehalte leidt bij slechts één op de honderd mensen tot jichtaanvallen.

Urinezuurverhogend werken:

- Een te hoog lichaamsgewicht;
- Te weinig drinken;
- Alcoholgebruik;
- Een purinerijke voeding;
- Een operatie, acute infectie en koorts;
- Té snelle vermagering;
- Het gebruik van plastabletten.

Behandeling van jicht

Jicht wordt in principe behandeld met medicijnen. Sommige zijn bedoeld om een aanval te bestrijden, andere om een aanval te voorkomen. Nog een andere soort is bedoeld om het urinezuurgehalte in het lichaam te verlagen. Of medicijnen worden voorgeschreven om het urinezuurgehalte te verlagen, hangt af van de oorzaak.

Vroeger werd er altijd een streng purinearm dieetadvies gegeven maar de daling van het urinezuurgehalte van het bloed door zo'n dieet is zo gering in vergelijking met medicatie, dat het niet meer zinvol wordt geacht. Volg pas een purinebeperkte voeding op advies van uw arts.

Voeding speelt echter wel een belangrijke rol, zeker wanneer er geen permanente medicatie wordt gebruikt. Daarnaast is het voor iedereen met jicht belangrijk een gezonde voeding te gebruiken en een aantal leefregels in acht te nemen, waardoor u eventuele klachten kunt voorkomen of verminderen.

Algemene richtlijnen

Drinkadviezen

- Gebruik een ruime hoeveelheid vocht:
- minstens 2½ tot 3 liter per dag (20–24 kopjes van 125 ml of 13–15 bekers van 200 ml).
- Hierdoor kan het gevormde urinezuur sneller uit het lichaam worden verwijderd;
- Drink vaak en goed verdeeld over de dag; drink ook 's avonds laat en 's morgens vroeg.
- De volgende dranken kunt u gebruiken:
- mineraalwater, water (evt. met enkele druppels citroensap, een schijfje citroen, een scheutje vruchtensap, limonadesiroop of rozenbottelsiroop), thee, koffie, halfvolle melk en magere melkproducten, vruchtensap, tomaten- of groentesap, (licht)frisdrank, bouillon (bouillon niet dagelijks gebruiken bij een verhoogde bloeddruk);
- Beperk het gebruik van alcoholische dranken: alcohol verhoogt het urinezuurgehalte van het bloed. Vermijd vooral bier; dit bevat naast alcohol ook veel purine. Ook alcoholvrij bier bevat purine. Als u alcohol wilt gebruiken, neem dan niet meer dan 1 glas per dag.

Zorg voor een goed lichaamsgewicht

- Mensen met overgewicht hebben een hoger gehalte aan urinezuur in het bloed in vergelijking met mensen die niet te zwaar zijn;
- Een gewichtsverlies van vijf tot tien procent helpt al goed mee om de urinezuuruitscheiding via de urine te verhogen;
- Wanneer u af moet vallen, is het belangrijk dat dit geleidelijk gebeurt (maximaal ½ kg per week). Bij te snel afvallen wordt het urinezuurgehalte in het lichaam te hoog door de afbraak van lichaamscellen. Beperk de calorieën door minder vet, minder suiker en minder alcohol te gebruiken. De diëtist kan u hierover adviseren;
- Tijdens het afvallen is het voldoende drinken nog belangrijker, omdat het lichaam meer afvalstoffen moet afvoeren;
- Meer lichaamsbeweging is gunstig zowel voor de conditie als voor het gewicht.

Voedingsadviezen

- Zorg voor een gezonde voeding met niet te veel vet en eiwit. Let op de hoeveelheid vlees en vis. Raadpleeg hiervoor het overzicht van de hoeveelheden die u iedere dag nodig heeft;
- Gebruik geen grote maaltijd voor het slapen;
- Wees zuinig met purinerijke voedingsmiddelen.
- Het advies is om voedingsmiddelen met een zeer hoog purinegehalte te vermijden. Voedingsmiddelen met een lager purinegehalte dienen gebruikt te worden volgens de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden.

Praktisch gezien betekent dit:

- Vermijd voedingsmiddelen met een zeer hoog purinegehalte. Dit zijn voedingsmiddelen die meer dan 150 mg purine per 100 gram bevatten. Het gaat hierbij om:
 - Orgaanvlees, zoals lever, nier, hart, hersenen en zwezerik;
 - Haring, makreel, spiering, sardines, ansjovis, mosselen;
 - Gistrijke producten zoals marmite®, reformite®, vetamite®;
 - Vleesextracten zoals vleesjus, justabletten/poeders;
 - Kip met vel.
- Gebruik voedingsmiddelen met een purinegehalte lager dan 150 mg per 100 gram in de aanbevolen hoeveelheden zoals geldt voor een gezonde voeding. Deze voedingsmiddelen kunnen nog wel verschillen in het purinegehalte. Mits niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden van deze voedingsmiddelen worden gebruikt, is het niet nodig om aandacht aan deze kleine verschillen te besteden. Wordt meer dan de aanbevolen hoeveelheden van de voedingsmiddelen uit de groep lager dan 150 mg per 100 gram gebruikt dan kan het purinegehalte toch hoger worden dan voor het purinebeperkt dieet is aanbevolen. Om enig inzicht te krijgen in de purinegehaltenes van voedingsmiddelen uit deze groep volgt een overzicht. Heel nauwkeurige cijfers zijn niet bekend. Vandaar dat de voedingsmiddelen in groepen zijn ingedeeld.

Voedingsmiddelen met een purinegehalte van 75–150 mg per 100 gram (hoog gehalte)

- Bacon, kalkoen, kalfsvlees, schapenvlees, wild (behalve konijn);
- Forel, kabeljauw, schelvis, zalm, bokking;
- Alcoholvrij bier en ‘gewoon’ bier, verdere alcoholische dranken.

Voedingsmiddelen met minder dan 75 mg purine per 100 gram (matig gehalte)

- Bouillon, eend, ham, kip (zonder vel), konijn, leverworst, rundvlees, tong en varkensvlees;
- Baars, garnalen, heilbot, krab, kreeft, oester, paling, schol;
- Asperges, bloemkool, peulvruchten (linzen, geweekte en gedroogde witte en bruine bonen, groene erwten, kapucijners, sojabonen e.d.), prinsessenbonen, , spinazie en champignons;
- Volkoren graanproducten, tarwekiemen.

Voedingsmiddelen met een heel laag purinegehalte:

- Alle soorten groenten behalve degene die hierboven genoemd worden;
- Melk en melkproducten, water, vruchten-, tomaten- en groentesappen, koolzuurdranken;
- Alle voedingsmiddelen die nog niet genoemd zijn.

Gebruik deze voedingsmiddelen in beperkte hoeveelheden of volgens de aanbevelingen (zie ‘Wat heeft u dagelijks nodig?’). Vermijdt het gebruik van meerdere purinerijke voedingsmiddelen in een maaltijd. Afhankelijk van uw klachten kunt u de hoeveelheid misschien uitbreiden of juist verder beperken.

Schijf van Vijf



Om fit en gezond te leven is het belangrijk om gezond te eten. Gezond eten is samen met voldoende bewegen dé basis voor een gezond gewicht. Het verkleint het risico op ziekten. Maar wat is gezond eten? Hiervoor is de Schijf van Vijf een eenvoudige leidraad.

De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken en vijf regels. De vijf vakken zijn de groepen voedingsmiddelen. Je eet gevarieerd als je iedere dag eet uit ieder vak. Gebruik de aanbevolen hoeveelheden uit de tabel als richtlijn. Op die manier krijgt u alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn om uw lichaam gezond te houden. De vijf regels geven aan waar u extra op moet letten.

1. Eet gevarieerd

Gevarieerd eten is nodig om uw lichaam gezond te houden. Eet u steeds hetzelfde, dan is het lastig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. U kunt variëren door elke dag iets te eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf. Varieer ook binnen de 5 vakken.

Variatie is vooral belangrijk als het gaat om groente en fruit. Kies verspreid over de week voor verschillende soorten. Het is ook goed om af te wisselen tussen vlees, vis en vleesvervangers.

Kies elke dag uit elk vak:

1. Groente en fruit
2. Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten
3. Zuivel, vlees(waren), vis, ei of vleesvervangers
4. Vetten, olie
5. Drinken (vocht)

2. Eet niet te veel en beweeg

Eten is de brandstof voor uw lichaam. Als u meer eet dan uw lichaam verbrandt, dan komt u aan. Daarom zijn eten en bewegen onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wilt u op gewicht blijven, dan biedt regelmaat in uw eetpatroon houvast. Dat betekent 3 hoofdmaaltijden en 3 à 4 keer iets tussendoor (zoals fruit of een boterham). Verspreid die hoofdmaaltijden goed over de dag, hoe uw planning er ook uit ziet. Sla geen ontbijt, lunch of warme maaltijd over. Anders is de kans groot dat u te veel extra's gaat eten. Beweeg zo veel mogelijk, ten minste 30 minuten per dag.

Gebruik niet te veel suiker- en vetrijke producten en alcohol. Met die producten krijgt u al snel te veel calorieën binnen. Kies in plaats van producten met veel suiker (zoals snoep en frisdrank) of vet (zoals koek, gebak, roomijs, snacks), wat vaker voor brood, fruit, (vruchten)thee, (mineraal)water of (light) frisdrank zonder calorieën.

3. Eet minder verzadigd vet

Verzadigd vet = **V**erkeerd, **O**nverzadigd vet = **O**ké

Dit ezelsbruggetje is een handig hulpmiddel voor een gezonder eetpatroon. Als u veel verzadigd vet eet, verhoogt dat het risico op hart- en vaatziekten. De regel is: hoe vloeibaarder het vet, hoe gezonder. Denk aan halvarine in kuipjes voor op brood en vloeibaar bak- en braadvet in knijpflessen voor bakken en braden. Ook alle soorten olie zijn gezond.

Verzadigd vet kan ook verborgen zitten in koek, gebak, chocola, snacks, kaas, volle melk, worst en zoutjes. Kies magere melk(producten), 20+ of 30+ kaas en mager vlees/magere vleeswaren.

Eet twee keer per week vis, waarvan ten minste één keer vette vis. Vis is goed voor de gezondheid. Vooral vanwege de visvetzuren die goed zijn voor hart- en bloedvaten. Gebruik ook eens vis (sardines, haring, gerookte zalm) als broodbeleg. Dat kan ook vis uit blik zijn.

4. Eet veel groente, fruit en brood

Groente, fruit en brood bevatten veel goede voedingsstoffen. Vezels uit groente, fruit en brood zorgen voor een goede darmwerking en spijsvertering. Ze bevatten in verhouding weinig calorieën, veel voedingsstoffen en ze geven een verzadigd gevoel.

Eet 200 gram groente per dag en varieer daarbinnen zo veel mogelijk. Het maakt hierbij niet uit of u kiest voor verse groente of groente uit blik, pot of diepvries. Vervang per dag niet meer dan de helft door bewerkte groente, zoals appelmoes, knijpfruit of wortelsap. Ook alle soorten peulvruchten zijn een prima vezelbron.

Eet elke dag twee stuks fruit. Vervang daarbij niet meer dan de helft per dag door een glas vruchtensap.

Nederlanders eten te weinig brood. Per dag één tot twee sneetjes (volkoren) brood méér eten is beter om voldoende vezels binnen te krijgen. Eet liever volkorenbrood dan witbrood; volkorenbrood bevat meer vezels. Vezels bevorderen de stoelgang en geven een verzadigd gevoel. Het eten van vezelrijke voeding helpt om uw gewicht op peil te houden. Denk ook aan brood voor tussendoor en bij de warme maaltijd.

5. Eet veilig

Jaarlijks lopen bijna een miljoen mensen een voedselinfectie op. Vaak gebeurt dit thuis en is het met eenvoudige maatregelen te voorkomen:

Voorkom een voedselvergiftiging



Houd alles schoon en droog

- Was regelmatig je handen met zeep onder stromend water en droog ze af met een schone handdoek of papier.
- Was je handen zeker voordat je eten bereidt en na toiletbezoek.
- Verschoon regelmatig hand- en theedoeken. Vaatdoekjes kunnen het beste elke dag verschoond worden.
- Maak alle oppervlakken en keukengerei schoon voordat je eten bereidt.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als ze rauw worden gegeten.



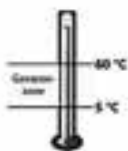
Scheid rauw en bereid voedsel

- Houd 'vuile' rauwe producten, zoals vlees, kip en vis, apart van 'schoon' bereid eten.
- Gebruik voor rauw vlees, kip en vis een andere snijplank of snijmes.



Verhit je eten goed

- Verhit warm eten goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- Verhit ook restjes door en door.



Koel bederfelijk eten goed

- Bewaar bederfelijk eten in de koelkast, bij voorkeur bij 4 °C.
- Koel producten snel terug.
- Bewaar producten niet te lang, ook niet in de koelkast.
- Ontdooi bevroren voedsel in de koelkast.



Let op bij wat je koopt

- Let op de houdbaarheidsdatum, vooral bij bederfelijke producten.
- Volg de bereiding- en bewaaradviezen.
- Koop producten die er vers en gaaf uitzien.
- Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatste.

Wat u dagelijks nodig heeft

Voor de groepen voedingsmiddelen uit de schijf van vijf zijn de aanbevolen hoeveelheden opgesteld per leeftijdsgroep en per geslacht. Oftewel: wat heeft u nodig op een dag? De aanbevolen hoeveelheden geven aan hoeveel iemand gemiddeld per dag nodig heeft om voldoende eiwitten, vitamines en mineralen binnen te krijgen. Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen. Bij alle genoemde hoeveelheden gaat het om het gewicht van producten zoals ze worden gegeten.

	12–20 jaar	20–50 jaar	70+–ers	50–70 jaar
Groente	200 gram 4 opscheplepels	200 gram 4 opscheplepels	150 gram 3 opscheplepels	200 gram 4 opscheplepels
Fruit	200 gram (2 stuks)	200 gram (2 stuks)	200 gram (2 stuks)	200 gram (2 stuks)
Brood	6–7 sneetjes	6–7 sneetjes	4–5 sneetjes	5–6 sneetjes
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	200–250 gr. 4–5 opscheplepels	200–250 gr. 4–5 opscheplepels	100–200 gr. 2–4 opscheplepels	150–200 gr. 3–4 opscheplepels
Melkproducten	600 ml	450 ml	650 ml	500–550 ml
Kaas	20 gram kaas (1 plak)	30 gram kaas (1,5 plak)	20 gram kaas (1 plak)	30 gram kaas (1,5 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vlees- vervangers	100–125 gram	100–125 gram	100–125 gram	100–125 gram
Halvarine/ Margarine	5 gram / sneetje	5 gram / sneetje	5 gram / sneetje	5 gram / sneetje
Boter, bak- en braad- producten	1 eetlepel bak- en braadproduct	1 eetlepel bak- en braadproduct	1 eetlepel bak- en braadproduct	1 eetlepel bak- en braadproduct
Drinken	1–1,5 liter*	1,5–2 liter*	1,5–2 liter*	1,5–2 liter*

* De aanbevelingen voor dranken zijn bij jicht anders dan hier aangegeven. Zie 'drinkadviezen'.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht op de website van het **Voedingscentrum**: www.voedingscentrum.nl.

Bent u op zoek naar een boek, brochure of folder over voeding dan kunt u terecht in de webshop van het Voedingscentrum op bovenstaande website.

Meer informatie over jicht en andere reumatische aandoeningen geeft:

Het Reumafonds

Postadres: Postbus 59091, 1040 KB Amsterdam.

T (020) 589 64 64

F (020) 589 64 44

info@reumafonds.nl

Raadpleeg voor actuele informatie ook internet: www.reumafonds.nl

Afdeling Diëtetiek Ikazia Ziekenhuis: diëtetiek@ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt door de afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (herzien in 2014) aan de hand van de volgende informatie:

- Richtlijn 18: Jicht; Dieetbehandelingsrichtlijnen 2010 Uitgevers (1-2-2002);
- Informatie van de website www.voedingscentrum.nl.



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Jicht, voedingsadvies bij
800287-NL / 2014-02