

Jicht

Diëtetiek



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 voorkomen.

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.

Risicofactoren:

- Genetische factoren (geslacht en leeftijd)
- Een te hoog lichaamsgewicht;
- Alcoholgebruik;
- Purinerijke voeding;
- Stress volle medische situaties zoals een operatie, hartaanval;
- Comorbiditeit (metabool syndroom, diabetes mellitus, hoge bloeddruk, hoog cholesterol en chronische nierschade);
- Het gebruik van plastabletten.

In veel gevallen blijft de uitlokkende factor echter onduidelijk.

Jicht verhoogd risico op het ontstaan van hart- en vaatziekten. De oorzaak hiervan is nog niet bekend. Vanwege het verhoogde risico op hart- en vaatziekten wordt gezonde voeding geadviseerd.

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

Zorg voor een goed lichaamsgewicht

- Mensen met overgewicht (BMI: $>25\text{kg/m}^2$ of indien ouder dan 70 jaar BMI: $>28\text{kg/m}^2$) 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 wilt vallen, is het belangrijk dat dit geleidelijk gebeurt (maximaal $\frac{1}{2}$ 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. Probeer ten minste 5 dagen per week 30 minuten per dag te matig intensief te bewegen. Bij een overgewicht ten minste 60 minuten per dag.

Drinkadviezen

- Gebruik een ruime hoeveelheid vocht: minstens 2 tot 3 liter per dag. Dit bevordert de urinezuuruitscheiding en werkt preventief bij de ontwikkeling van urinezuurstenen.
- Drink vaak en goed verdeeld over de dag; drink ook 's avonds laat en 's morgens vroeg.
- Vermijd suikerhoudende dranken zoals vruchtensappen.
- De volgende dranken kunt u gebruiken: mineraalwater, water, thee, koffie, magere melkproducten, vruchtensap, tomaten- of groentesap, (light/zero) frisdrank, bouillon.
- 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.

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 verderop in deze brochure.
- Beperk bij overgewicht (BMI: $>25\text{kg/m}^2$ of indien ouder dan 70 jaar BMI: $>28\text{kg/m}^2$) de energie-inname met 500 kcal/dag.
- 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:

- Maximaal 100 g rood vlees, bewerkt vlees en vleeswaren per dag en maximaal 300 g per week.
- Maximaal 1 x per week vis en niet meer dan 100 g per portie.
- Vermijd voedingsmiddelen met een hoog purinegehalte.
Het gaat hierbij om:
 - Orgaanvlees, zoals lever, nier, hart, hersenen en zwezerik;
 - Schaal- en schelpdieren;
 - Gistrijke producten zoals marmite®, vetamite®.
- Kip, kalkoen of plantaardig eiwit hebben de voorkeur.
- Vermijd suiker, suikerhoudende producten en honing.
- Neem 2 tot 4 porties magere zuivelproducten per dag.
- Gebruikt groente, fruit, brood, graanproducten en noten volgens de aanbevolen dagelijks hoeveelheden.
- Neem niet teveel verzadigd vet en transvet
- Maximaal 6 gram zout per dag.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Uw lichaam gaat uw hele leven mee, dus is het verstandig om daar zo goed mogelijk voor te zorgen. Maar hoe doet u dat? Als u volgens de Schijf van Vijf eet, neemt u genoeg van alle producten die gezondheidswinst opleveren, plus alle benodigde voedingsstoffen om u fit te laten voelen. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol goede producten om uit te kiezen. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop, dan krijgt uw lijf wat het 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.

	19 – 50 jaar	51 – 69 jaar	70-jaar en ouder
Groenten	250 gram (5 opscheplepels)	250 gram (5 opscheplepels)	250 gram (5 opscheplepels)
Fruit	200 gram (2 stuks)	200 gram (2 stuks)	200 gram (2 stuks)
Bruin of volkoren brood	man 6-8 vrouw 4-5	man 6-7 vrouw 3-4	man 4-6 vrouw 3-4
Opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	4-5	man 4 vrouw 3-4	man 4 vrouw 3
Porties melkproducten	2-3	man 3 vrouw 3-4	4
Gram kaas	40	40	40
Portie vlees(waren), vis, ei of vlees- vervangers	1	1	1
Gram smeer- en bereidingsvetten	man 65 vrouw 40	man 65 vrouw 40	man 55 vrouw 35

Meer informatie

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

Of raadpleeg de website van ReumaNederland www.reumanederland.nl

Afdeling Diëtetiek Ikazia Ziekenhuis: diëtetiek@ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt door de afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (herzien in 2020) aan de hand van de volgende informatie:

- Richtlijn 18: Jicht; Dieetbehandelingsrichtlijnen 2010 Uitgevers (1-2-2017);
- Informatie van de website www.voedingscentrum.nl.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.