

Diëtetiek

Voedingsadvies bij jicht

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

In deze folder vindt u adviezen die eventuele klachten van jicht kunnen voorkomen of verminderen.

Wat is jicht en hoe ontstaat het?

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 door een storing in de stofwisseling van urinezuur, waarbij urinezuur zich ophoopt in het lichaam. Dit kan een gevolg zijn van een verminderde uitscheiding, een overproductie van urinezuur of een combinatie hiervan.

Een hoog urinezuurgehalte komt door een hoge afbraak van purine. Het grootste deel van purine ontstaat bij de afbraak van lichaamseiwitten. Daarnaast komt een klein deel van de purine het lichaam binnen via de voeding. Normaal gesproken wordt het urinezuur opgelost en via het bloed naar de nieren vervoerd. Vervolgens wordt het urinezuur met de urine uitgeplast. Bij jicht scheiden de nieren het urinezuur minder goed uit. Het urinezuurgehalte in het bloed wordt daardoor te hoog en het urinezuur kan kristallen vormen. Deze kunnen neerslaan in gewrichten en andere weefsels. In de gewrichten kan dit ontstekingen veroorzaken. Als er al langere tijd sprake is van jicht kunnen er op den duur jichtknobbels (tophi) of uraatstenen gevormd worden.

Verhoogd urinezuurgehalte

Bij jicht is vrijwel altijd sprake van een verhoogd gehalte aan urinezuur in het bloed (hyperuricaemie). Dit ontstaat meestal doordat de nieren het urinezuur niet snel genoeg 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 ook overgewicht en bepaalde ziekten kunnen een verhoogd risico vormen. Soms is er te veel urinezuur in het bloed door gebruik van vochtafdrijvende medicijnen, de zogenaamde 'plastabletten'. Deze belemmeren de nieren om het urinezuur goed uit te scheiden. Ook alcohol heeft dit effect op de nieren. Daarnaast stimuleert alcohol de urinezuurproductie. Tevens bevat bier ook purine, wat nog een extra verhoogd risico geeft op een jicht aanval. Ook de inname van veel fructose (o.a. fruitsuiker) zorgt voor een verhoogd urinezuur. Echter een verhoogd urinezuurgehalte leidt niet altijd tot een jichtaanval, dit gebeurt bij één op de honderd mensen.

Risicofactoren jicht

- Een te hoog lichaamsgewicht;
- Hoge bloeddruk;
- Diabetes;
- Te weinig drinken;
- Alcoholgebruik, met name bier;
- Fructoserijke voeding;
- Een purinerijke voeding; en dan met name de purine uit (de celkernen van) rood vlees, vis en gist;
- Een operatie, acute infectie en koorts;
- Te snel gewichtsverlies;
- Het gebruik van plastabletten.

Behandeling van jicht

Het doel van de behandeling van jicht is om het urinezuurgehalte in het bloed omlaag te krijgen.

Jicht wordt voornamelijk behandeld met behulp van medicijnen.

Dieetadviezen kunnen zeker een aanvulling leveren. Bepaalde voedingsstoffen zijn van invloed op de hoogte van het urinezuur. Met dieetadviezen wordt de kans op een jicht aanval met 10-18% verminderd.

Het is het belangrijk om een gezonde voeding te gebruiken en een aantal leefregels in acht te nemen, waardoor u eventuele klachten kunt voorkomen of verminderen.

Drinkadviezen

- Drink 2 tot 3 liter per dag. Dit zorgt ervoor dat het lichaam meer urine vormt, waardoor u meer urinezuur kwijtraakt.
- Drink regelmatig en goed verdeeld over de dag; drink zowel overdag als 's avonds.
- Drink 3 koppen zwarte of groene thee per dag.
- U kunt de volgende dranken gebruiken: (mineraal)water (evt. met enkele druppels citroensap, een schijfje citroen, of limonadesiroop), thee, koffie, magere melkproducten, tomaten- of groentesap, light frisdranken en bouillon.
- Magere zuivelproducten verlagen (mogelijk) de kans op het optreden van een jichtaanval. De uitscheiding van urinezuur wordt hierdoor aangespoord.
- Probeer alcohol zoveel mogelijk te vermijden. Alcohol, met name bier en sterke drank, zorgt voor een stijging van het urinezuurgehalte in het bloed. Indien u toch alcohol wilt gebruiken, neem dan maximaal één glas alcohol (wijn) per dag en niet elke dag.

Voedingsadviezen

Vlees en vis

- Vlees vormt een risicofactor voor een jichtaanval. Gebruik daarom niet meer dan één portie vlees per dag (100 gram, inclusief vleeswaren). Dit geldt in het bijzonder voor rood vlees (varkens-, rund-, geiten- en lamsvlees). Neem dit maximaal 3x per week.
- Ook vis vormt een risicofactor voor een jichtaanval. Beperk het gebruik van alle soorten vis tot maximaal 100 gram per week. Gebruik evt. wel visoliesupplementen (EPA- en DHA-supplement).
- Vermijd orgaanvlees en schaal- en schelpdieren.
- Eet bij voorkeur kip, kalkoen of plantaardige eiwitten (vleesvervangers).

Zuivel

- Gebruik 2-4 porties magere zuivel per dag.

Fructose

Fructose verhoogt het risico op een jichtaanval. Hoe hoger de fructose-inname, hoe hoger het risico op het optreden van een aanval. Eén van de eindproducten van de fructosestofwisseling is namelijk urinezuur. Fructose komt van nature voor in fruit en honing en het wordt aan veel voedingsmiddelen toegevoegd, zoals frisdranken, sportdranken, jam, snoep, koek en gebak. Om de inname van fructose zo veel mogelijk te beperken, gelden de volgende adviezen:

- Vermijd het gebruik van suiker, honing en producten waaraan suiker, honing of glucose-fructosesiroop is toegevoegd. Zoetstof kan gebruikt worden als vervanging van suiker.
- Vermijd de inname van suikerhoudende frisdrank en vruchtensap zo veel mogelijk. Light-frisdrank kan als alternatief worden gebruikt.
- Beperk de fruitinname niet. Gebruik 2 stuks onbewerkt fruit per dag, liever niet meer i.v.m. de hoeveelheid fructose die dit bevat.

Overige tips

- Groenten verlagen de kans op een jichtaanval. Ook groenten die rijk zijn aan purines hebben geen invloed op een jichtaanval.
- Vermijd gist (extracten). Dit zit in o.a. bier en Marmite®.

Zorg voor een goed lichaamsgewicht

- Mensen met overgewicht (BMI hoger dan 25) hebben een hoger gehalte aan urinezuur in het bloed in vergelijking met mensen zonder overgewicht;
- Wanneer u een te hoog gewicht heeft, en u wilt gaan afvallen, dan is het belangrijk dat het afvallen geleidelijk gebeurt. Bij te snel gewichtsverlies wordt het urinezuurgehalte in het lichaam namelijk te hoog door de afbraak van lichaamscellen. Streven is gewichtsverlies van maximaal 0,5 kg per week.
- Beperk de calorieën door minder vet, suiker en alcohol te gebruiken. De diëtist kan u hierover adviseren.
- Tijdens het afvallen is het nóg belangrijker om voldoende te drinken, omdat het lichaam meer afvalstoffen moet afvoeren.
- Meer lichaamsbeweging is gunstig, zowel voor de conditie als voor het gewicht.

Meer informatie

Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van het Alrijne Ziekenhuis. De diëtisten zijn op maandag tot en met vrijdag bereikbaar van 09.00 - 12.00 uur via telefoonnummer 071 5828047.

U kunt voor meer informatie ook terecht bij de volgende instanties:

- Voedingscentrum; www.voedingscentrum.nl, telefoonnummer: 070 - 306 88 88.
- Reumafonds; www.reumafonds.nl, telefoonnummer: 020 - 598 64 64.