Jicht en voeding

Jicht ontstaat als urinezuur zich in het lichaam ophoopt, vooral in de gewrichten. De behandeling heeft tot doel de hoeveelheid urinezuur in het bloed omlaag te brengen. Daarbij is het heel belangrijk dat u gezonde voeding gebruikt en een aantal leefregels volgt. Hiermee kunt u klachten voorkomen of verminderen.

Wat is jicht?

Jicht ontstaat als er te veel urinezuur in het bloed zit, en het zich ophoopt in verschillende weefsels, zoals in de gewrichten. Urinezuur is een normaal afvalproduct van de stofwisseling en ontstaat uit purine en fructose.

Purine komt op twee manieren in ons bloed:

- als afbraakproduct van [lichaams]eiwitten,
- via ons voedsel. Sommige voedingsmiddelen bevatten veel purine.

In een normale situatie gebeurt het volgende:

- bij de afbraak van purine ontstaat urinezuur;
- het urinezuur wordt opgelost in het bloed;
- het bloed vervoert het urinezuur naar de nieren;
- de nieren filteren het urinezuur uit het bloed;
- u plast het urinezuur met de urine uit.

Bij jicht scheiden de nieren het urinezuur minder goed uit en/of komt er te veel urinezuur in het bloed. Het urinezuurgehalte in het bloed wordt daardoor te hoog [hyperuricaemie] en het urinezuur vormt kristallen. Deze kunnen neerslaan in gewrichten en andere weefsels. In het gewricht kan dan een ontsteking ontstaan. Hopen de kristallen zich op in andere weefsels, dan vormen zich op den duur ‘jichtknobbels’.

Oorzaken van een verhoogd urinezuurgehalte

Bij jicht is de hoeveelheid urinezuur in het bloed bijna altijd verhoogd. Dat kan twee oorzaken hebben: De nieren kunnen het urinezuur niet snel genoeg afvoeren. Dit is meestal de belangrijkste oorzaak. Ook kan het lichaam zelf teveel urinezuur aanmaken.

Bij jicht is de balans tussen de productie en de uitscheiding van urinezuur verstoord. Er wordt meer geproduceerd dan uitgescheiden. Hieronder wat de hoeveelheid urinezuur in het bloed kan verhogen.

Voeding met veel purine en fructose

Als u met uw voeding veel purine binnenkrijgt, komt er veel urinezuur in uw bloed. Hetzelfde geldt voor fructose. Een van de eindproducten van de fructose-stofwisseling is namelijk urinezuur. Verderop leest u bij ‘Aanbevelingen’ welke specifieke voedingsadviezen van belang zijn om de hoeveelheid purine en fructose in uw

voeding te beperken.

Te snelle vermagering

Als u snel vermagert, breekt uw lichaam niet alleen vet af, maar ook lichaamseiwitten. Deze bevatten purine, waardoor er meer urinezuur in uw bloed komt.

Te weinig drinken

Uw nieren doen hun werk het best als u veel (water) drinkt. Als u te weinig drinkt, kunnen uw nieren het urinezuur minder goed uitscheiden.

Alcohol

Veel drinken is goed, maar dat geldt niet voor alcohol. Enerzijds verhoogt alcohol de hoeveelheid urinezuur en anderzijds belemmert de alcohol de nieren het urinezuur goed uit te scheiden.

Alcohol raden we om deze reden af, met name bier en sterke drank.

Plastabletten

Plastabletten zorgen er voor dat u vocht kwijtraakt, maar belemmeren de nieren om het urinezuur goed uit te scheiden

Erfelijke aanleg

Niet iedereen heeft evenveel kans om jicht te krijgen. Er is sprake van een zekere erfelijke aanleg.

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

Behandeling

De behandeling van jicht heeft tot doel het urinezuurgehalte in het bloed omlaag te brengen. Vroeger kregen jichtpatiënten altijd een streng purinearm dieet, maar nu gebeurt dat niet meer. Het dieet had te weinig invloed op het urinezuurgehalte van het bloed. Het is wel belangrijk dat u een gezonde voeding gebruikt en een aantal leefregels volgt. Zo kunt u klachten voorkomen of verminderen.

Aanbevelingen

Drinken

- Het is belangrijk dat u ruim voldoende drinkt: minstens 2 tot 3 liter per dag, tenzij uw arts u een vochtbeperking adviseert.
- Drink vaak en goed verdeeld over de dag; dus ook ’s avonds laat, ’s morgens vroeg en, indien mogelijk, ’s nachts.

- Beperk het gebruik van alcoholische dranken; alcohol verhoogt het urinezuurgehalte van het bloed. Vermijd vooral bier; dit bevat veel purine. Alcoholvrij bier bevat bijna de helft minder purine dan gewoon bier. Als u alcohol wilt gebruiken, neem dan niet meer dan 1 glas per dag.
- Suikerhoudende frisdranken bevatten fructose en dienen daarom beperkt te worden. Light-frisdranken kunnen als alternatief dienen. Twijfelt u of u een bepaalde frisdrank kunt gebruiken, vraagt u dan advies aan uw diëtist..
- Beperk het gebruik van vruchtensappen, met name sinaasappelsap, aangezien sap veel fructose bevat. Let op: u kunt wel gewoon vers fruit blijven eten.

U kunt de volgende dranken gebruiken:

- Water
- Koffie
- Thee
- Zuiveldranken zonder toegevoegd suiker
- Light-frisdranken

Vlees en vis

- Vlees, met name rood vlees, is een risicofactor voor jicht. Gebruik daarom niet meer dan 1 portie vlees per dag, ofwel 100-125 gram (dit is inclusief vleeswaren). Beperk bovendien het gebruik van rood vlees tot 300 gram per week en niet meer dan 100 gram per dag. Rood vlees is afkomstig van zoogdieren (kalf, rund, varken, schaap, paard, wild zwijn, geit, hert en ree).
- Vis en zeevruchten vormen een sterke risicofactor voor het optreden van een jichtaanval. Beperk het gebruik van vis tot maximaal 1 keer per week 100 gram. Schaal- en schelpdieren kunt u vanwege het hoge purinegehalte beter niet eten (eventueel kunt u in overleg met uw arts of diëtist een supplement met visolie (EPA en DHA) gebruiken).
- Eet bij voorkeur kip, kalkoen of plantaardig eiwit (zoals peulvruchten, tahou, tempeh, noten).

Suiker

- Beperk het gebruik van suiker en honing.
- Gebruik ook zo min mogelijk producten waaraan suiker of honing is toegevoegd (zoals snoep, koek en gebak), omdat deze stoffen fructose bevatten.
- Zoetstof kan suiker vervangen.

Lichaamsgewicht

- Mensen met overgewicht hebben meer urinezuur in het bloed, dan mensen met een gezond gewicht. Maar toch moet u uitkijken met afvallen: als u te snel afvalt, stijgt het urinezuurgehalte juist weer doordat lichaamscellen worden afgebroken. Het streven is om maximaal 1/2 kg per week af te vallen.
- Beperk de calorieën door minder vet, minder suiker en minder alcohol te gebruiken. De diëtist kan u hierover adviseren.
- Tijdens het afvallen is het nog belangrijker om voldoende te drinken, omdat het lichaam meer afvalstoffen moet afvoeren.
- Meer lichaamsbeweging is goed voor uw conditie én voor uw gewicht.

Expertise en ervaring

De diëtisten van het St. Antonius Ziekenhuis geven patiënten op de poli en op de verpleegafdeling advies over voeding, dieet en gezondheid. Ook hebben zij veel ervaring met persoonlijke dieetadviezen voor bepaalde patiëntengroepen, zoals voor mensen met diabetes en mensen die een maagverkleining hebben gehad.

Meer informatie

Uw diëtist

Uw diëtist kan u helpen met een persoonlijk voedingsadvies waarbij rekening wordt gehouden met uw dieet.

Voedingscentrum

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor meer informatie over gezonde voeding en diëten.

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal folders uit, waaronder folders voor diverse diëten, met uitgebreide, praktische informatie.

- www.voedingscentrum.nl (http://www.voedingscentrum.nl)

Reumafonds

Bij het Reumafonds kunt u terecht voor folders over jicht en andere reumatische aandoeningen.

- www.reumafonds.nl (http://www.reumafonds.nl)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Jicht (https://www.antoniusziekenhuis.nl/jicht)

Behandelingen & onderzoeken

- Colchicine - behandeling bij jicht (https://www.antoniusziekenhuis.nl/colchicine-behandeling-bij-jicht)
- Allopurinol - behandeling bij jicht (https://www.antoniusziekenhuis.nl/allopurinol-behandeling-bij-jicht)

Specialismen

- Nefrologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/nefrologie)
- Reumatologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/reumatologie)
- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) T 088 320 78 00