

Voedingsadvies bij jicht

Wat is jicht?	2
Behandeling	2
Overgewicht	2
Drinken	3
Voedingsadviezen	3
Tot slot	4

Wat is jicht?

Jicht behoort tot de groep van reumatische aandoeningen, en wordt gekenmerkt door aanvallen van pijnlijke gewrichtsontstekingen. Jicht ontstaat ten gevolge van het overschot aan urinezuur in het bloed wat zich ophoopt in verschillende weefsels, vaak in de gewrichten.

Normaal wordt het urinezuur uit het bloed gefilterd in de nieren waarnaar het uitgescheiden wordt via de urine. Bij jicht scheiden de nieren echter het urinezuur minder goed uit en/of komt er te veel urinezuur in het bloed.

Hierdoor is bij jicht de hoeveelheid urinezuur in het bloed altijd verhoogd, dit kan twee oorzaken hebben:

- De nieren kunnen de hoeveelheid urinezuur niet voldoende of snel genoeg afvoeren.
- Het lichaam maakt te veel urinezuur aan

2

Bij jicht is de balans tussen productie en de uitscheiding van urinezuur verstoord, er is meer productie dan uitscheiding.

Behandeling

Voorheen werd gedacht dat voedingsmiddelen rijk aan purine één van de oorzaken van jicht was. Tegenwoordig weten we dat purine geen invloed heeft op het krijgen van jicht. De behandeling van jicht bestaat meestal uit medicijnen, het advies om af te vallen indien er sprake is van overgewicht en het gebruik van 2-3 liter vocht per dag. Daarnaast zijn er enkele voedingsmiddelen die van invloed kunnen zijn op het krijgen van jicht, zoals alcoholhoudende dranken, vis-, schaal- en schelpdieren.

Overgewicht

Overgewicht is een risicofactor bij ontstaan van jicht. Streef altijd

naar een gezond gewicht, maar let op dat u niet te snel afvalt. Als u snel gewicht verliest breekt uw lichaam niet enkel vet af maar ook lichaams-/spiereiwitten. Deze bevatten purine, waardoor er meer urinezuur in het bloed terecht komt. Geleidelijk gewichtsverlies wil zeggen circa 0.5-1kg per week.

Drinken

Indien u te weinig drinkt kunnen de nieren urinezuur minder goed uitscheiden. Zorg daarom dat u dagelijks 2-3 liter vocht binnen krijgt.

- Zorg dat er altijd wat te drinken binnen handbereik staat
- Probeer meteen wat te drinken als u in de ochtend opstaat en voor u naar bed gaat, en eventueel een glas water op uw nachtkastje.
- Indien u in de buurt van een kraan bent, neem dan ook wat te drinken. Bijvoorbeeld na een toiletbezoek, handen wassen, afwassen, tandenpoetsen.
- Houdt de eerste dagen bij hoeveel u drinkt, hiermee krijgt u meer inzicht of u werkelijk 2-3 liter vocht neemt.

Dranken die u kunt gebruiken zijn: (mineraal)water, thee/koffie, groentesappen, bouillon, melkproducten (voorkeur voor magere), light frisdranken (maximaal 1 liter/dag).

Drink daarnaast het liefst geen alcoholhoudende dranken. Indien u alcohol wilt nuttigen, beperk dit dan tot maximaal 1 glas per dag.

Voedingsadviezen

Vlees en vis

- Vlees consumptie is een risicofactor bij jicht. Gebruik maximaal 100-125 gram, inclusief vleeswaren.
- Vis, en zeevruchten, vormen een groot risico voor het optreden van een aanval bij jicht. Beperk de inname hiervan daarom zo veel mogelijk. Gebruik hiervoor de aanbevolen 450 mg visvetzuren

per dag in de vorm van visoliecapsules (met EPA en DHA)

Suiker

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. De fructose die men binnenkrijgt door een normale fruitconsumptie is geen probleem. Gebruik dus liever geen suiker, vruchtensappen en suikerhoudende frisdrank. Light frisdranken en zoetstof kunnen als alternatief dienen.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588642.

Maandag t/m vrijdag van 09:00 uur – 09:45 uur en van 13:30 uur – 14:00 uur

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl

Afdeling Diëtetiek
Ziekenhuis Nij Smellinghe
Compagnonsplein 1
9202 NN Drachten