



## Voedingsadvies bij jicht

### Wat is jicht?

Jicht is een reumatische aandoening. In tegenstelling tot de meeste andere vormen van reuma, kunnen jichtaanvallen echter goed worden behandeld en zelfs worden voorkomen.

### Hoe ontstaat jicht?

Als het lichaam eiwitten afbreekt, ontstaat purine. Tijdens dit afbraakproces ontstaat ook urinezuur. Dit urinezuur wordt via het bloed naar de nieren vervoerd. Om de hoeveelheid urinezuur in het bloed niet te hoog te laten worden, is het belangrijk dat de nieren het urinezuur goed kunnen afvoeren. Als dat goed gaat, wordt urinezuur met de urine uitgeplast.

Als dit niet goed gebeurt, wordt de hoeveelheid urinezuur in het bloed te hoog waardoor er kristallen ontstaan. Deze kunnen op verschillende plekken in het lichaam terecht komen zoals gewrichten of andere weefsels. Urinezuurkristallen in een gewricht veroorzaken jicht. Hopen de kristallen zich op in weefsels, dan vormen zich uiteindelijk 'jichtknobbels' (= tophi).

### Verhoogd urinezuurgehalte

Bij jicht is er altijd sprake van een verhoogde hoeveelheid urinezuur in het bloed (= hyperurikemie) doordat de nieren het urinezuur niet snel genoeg kunnen afvoeren. Het is ook mogelijk dat de nieren hun werk goed doen, maar dat het lichaam te veel urinezuur produceert. Dit kan de volgende oorzaken hebben:

- Het kan erfelijk zijn, maar ook bij overgewicht en bepaalde ziekten komt dit voor;
- Door gebruik van vochtafdrijvende medicijnen (plastabletten);
- Gebruik van alcohol.

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

### Vocht gebruik

- Een grote vochtinname bevordert de urinezuuruitscheiding en verlaagd de concentratie.
- Gebruik een veel vocht als u géén vochtbeperking heeft.
- Drink minstens 2 tot 3 liter per dag, dat zijn 13 tot 20 kopjes, bekertjes of glazen van 150 ml.
- Drink vaak en goed verdeeld over de dag. Drink ook 's avonds laat en 's morgens vroeg. Gebruik voor het slapen gaan nog 1 groot glas vocht om het urinezuur te verdunnen tijdens de nacht.
- Heeft u wel een vochtbeperking, dan moet u zich aan deze voorgeschreven vochtbeperking houden.

Kies voor:

- Dranken zonder suiker.
- Zuivelproducten volgens richtlijnen goede voeding (450 tot 600 ml per dag).
- Minimaal 3 koppen zwarte of groene thee.
- Gefilterde koffie.

### 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. U heeft overgewicht bij een Body Mass Index (BMI) van 25 kg/m<sup>2</sup> en ouderen boven 70 bij een BMI van 28 kg/m<sup>2</sup>.

Als u af wilt vallen, is het belangrijk dat dit langzaam gebeurt, met 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. Tijdens het afvallen is voldoende

drinken nóg belangrijker, omdat het lichaam meer afvalstoffen moet afvoeren.  
Meer lichaamsbeweging heeft veel voordelen, zowel voor de conditie als voor het gewicht.

### **Dierlijke purine bevattende producten**

*Vlees, vis, zeevruchten* bevatten veel purine dat omgezet wordt in urinezuur. Daarom is het advies de inname van vlees, vis en zeevruchten te beperken.

- Eet bij voorkeur kip, kalkoen, ei of plantaardig eiwit.
- Maximaal 300 gram rood vlees per week en niet meer dan 100 gram per dag, bewerkt vlees (vleesbeleg) meegerekend.  
Rood vlees is vlees afkomstig van zoogdieren zoals kalfs- en rundvlees, varkensvlees, lams- en schapenvlees, paardenvlees, maar ook vlees van wild zwijn, geit, hert en ree.
- Eet geen orgaanvlees ( o.a. lever, niertjes enz.)
- Eet geen schaal en schelpdieren, viskuit en kaviaar.
- Vis en zeevruchten maximaal 1 keer per week 100 gram. Haring, sardientjes, ansjovis en forel kunnen de kans op een jichtaanval vergroten.

### **Plantaardige purine bevattende producten**

Purine uit plantaardige voedingsmiddelen verhogen het urinezuurgehalte niet en zijn daarom wél toegestaan:

- Vegetarische vleesvervangers ,
- Peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, linzen, kikkererwten enzovoort),
- Noten, amandelen en zaden,
- Hummus.

### **Omega-3-vetzuren onder andere visvetzuren**

Het vet van vis, omega-3-vetzuren, kunnen ontstekingsremmend werken en werkt beschermend tegen jicht.

- Algemeen advies voor een gezonde voeding is om vette vis te gebruiken.  
Eet geen haring, sardientjes, ansjovis, forel en garnalen. Deze verhogen de kans op een jichtaanval.
- Als u geen vis eet, kunt u de visvetzuren aanvullen met een voedingssupplement Krillolie waarin 450 mg EPA en DHA zit.  
Zo krijgt u de goede visvetzuren binnen maar de purine die een jichtaanval kunnen veroorzaken niet.
- *Lijnzaadolie* 1 theelepel of *walnootolie* 2 theelepels per dag *koud gebruiken* door de yoghurt of door een dressing of over de pasta of over gekookte groenten.  
Koop de olie bij voorkeur in kleine donkere glazen flesjes en bewaar deze koel, zodat de vetzuren goed bewaard blijven.

### **Fruit, fruitproducten en fructose**

Fruit, fruitproducten en de zoetstof fructose, bevatten fructose (= vruchtensuiker). Fructose wordt omgezet in urinezuur, dat het risico op een jichtaanval verhoogd. Fruit bevat ook veel andere gezonde stoffen. Daarom is het advies: Eet 2 stuks onbewerkt fruit per dag.

Wel is het belangrijk om zo min mogelijk suikerhoudende dranken, vruchtensappen, suikerrijke voedingsmiddelen en honing te gebruiken.

### **Fructose = vruchtensuiker**

Gebruik zo *min mogelijk fructose* door weinig fructoserijke producten (producten waaraan fructose is toegevoegd) te gebruiken of weg te laten.

Lees op de verpakking bij de ingrediënten of er fructose, fructosestroop, glucose-fructosesiroop, suiker of saccharose (= suiker) is het product zit!

Aan onderstaande producten kan fructose toegevoegd zijn.

- Honing
- Zoetbeleg zoals jam, vruchtenhagel, chocoladepasta, enzovoort
- Suikervrij zoetbeleg, zoals licht jam, suikervrije pasta, suikervrije hagelslag
- (Light) frisdrank
- (Light) limonadesiroop

- Koek
- Suikervrije koekjes
- Gebak
- Suikervrij gebak,
- Suikervrije chocolade
- (Light) melkproducten, bijvoorbeeld drinkyoghurt
- Sportdrink
- Tafelsuiker
- Suikervrij snoep

### **Toegestane zoetmiddelen**

- Stevia (calorie arm), niet geschikt om mee te bakken.
- Rijststroop bijvoorbeeld biologische rijststroop van De Traay of Horizon. Ook geschikt om mee te bakken of als stroop op een pannenkoek. Beiden zijn glutenvrij.
- Druivensuiker (bevat calorieën).
- Dextrine maltose (fantomalt), bevat calorieën en weinig zoetsmaak.

### **Alcoholhoudende dranken**

Dranken met alcohol (zoals bier, wijn, port, sherry, likeur en sterke drank zoals cognac, whisky, jenever, enzovoort) kunnen een jichtaanval uitlokken. Het beste is als u geen alcohol drinkt.

Indien toch:

- Maximaal 1 klein glas alcoholhoudende drank per dag.
- Bij voorkeur geen bier of sterke drank. Hiervan is bekend dat het de kans op een jichtaanval verhoogd.

### **Gist**

Gistrijke producten worden afgeraden:

- Gistextract (marmiet),
- Bier.

### **Zuivelproducten**

Magere melkproducten verlagen de kans op een jichtaanval.

Volgens het advies voor een gezonde voeding:

- 450 tot 600 ml melkproduct per dag: zoals melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap, kwark.
- Bij jicht bij voorkeur magere melkproducten (zonder toevoeging van fructose).

### **Vitamine C**

Er zijn aanwijzingen dat een dagelijkse dosis vitamine C van 500mg of meer het urinezuur verlaagd. Maar er is nog onvoldoende bewijs om dit standaard te adviseren.

Wel is het belangrijk om voldoende groenten en fruit te gebruiken.

Laurentius Ziekenhuis  
 Mgr. Driessenstraat 6  
 (hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
 6043 CV Roermond  
 www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
 34293230 - Dietetiek - december 2022