

Voedingsadvies bij jicht

Wat is jicht?

Jicht is een stoornis in de vorming en uitscheiding van urinezuur. Urinezuur ontstaat bij de afbraak van purine. Bij jicht is er teveel urinezuur aanwezig in het bloed, waardoor zich urinezuurkristallen kunnen gaan afzetten in verschillende lichaamsweefsels. Meestal in voetgewrichten (grote teen), in de arm- of beengewrichten. Ophoping van urinezuurkristallen in de gewrichten kan leiden tot een jichtaanval, waarbij het gewricht ontstoken raakt.

Behandeling

Lange tijd werden purinerijke voedingsmiddelen beschouwd als één van de oorzaken van jicht en dus streng verboden. Tegenwoordig weten we dat purine uit voeding geen invloed heeft op het krijgen van jicht en is het onzin om een purinearm dieet te volgen. Te weinig drinken, gebruik van alcoholhoudende dranken en het eten van vis, schaal- en schelpdieren zijn wel van invloed op het krijgen van jicht. De behandeling van jicht bestaat dan ook meestal uit medicijnen, een advies om af te vallen als er sprake is van overgewicht, en het gebruik van 2-3 liter vocht. Indien u een vochtbeperking heeft overleg dan met uw arts/diëtist hoeveel u mag drinken.

Afvallen bij overgewicht

Let er op dat het afvallen geleidelijk gebeurt, omdat bij de afbraak van lichaamscellen urinezuur vrij komt.

Veel drinken

Per dag 2-3 liter. Dit is nodig om het urinezuur sneller uit het lichaam te verwijderen.

- zorg dat er altijd wat te drinken binnen handbereik staat.
- drink wat na het opstaan, voordat u naar bed gaat, en zo mogelijk ook gedurende de nacht (glas water op nachtkastje).
- probeer telkens als u in de "buurt" van een kraan bent ook wat water te drinken (na toiletbezoek, afwassen, tandenpoetsen).
- "turf" de glaasjes vocht om na te gaan of u werkelijk de 2-3 liter drinkt.

De dranken die u kunt gebruiken zijn:

- mineraalwater, water. (voeg eventueel enkele druppels citroensap toe).
- thee (eventueel afwisselen met verschillende smaken en soorten) of koffie.
- groentesappen en/of (groente)bouillon.
- melkproducten: voorkeur voor de magere soorten.
- licht frisdranken (max. 1 liter per dag).
- drink niet meer dan 1-2 glazen alcoholhoudende drank (vooral bier en sterke drank) en zeker niet elke dag.

Overige voedingsadviezen:

- gebruik maximaal 100-125 g vlees per dag (inclusief vleeswaren) en vermijd het gebruik van alle soorten vis en zeevruchten (zoals mosselen, krab en garnalen).
- gebruik de aanbevolen 450 mg visvetzuren per dag in de vorm van visoliecapsules met EPA en DHA.

- gebruik minimaal 500 ml (3-4 glazen) melkproducten per dag, met name de magere soorten.
- beperk het gebruik van suiker en honing en producten waar dit is aan toegevoegd zoals frisdrank. Zoetstof is een goede vervanging.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen:

man (m) / vrouw (v)

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
Bruine of volkoren boterhammen	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
Gram margarine/halvarine per snee brood	5	5	5
Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
Gram groente	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Porties melkproducten	2-3	m: 3 v: 3-4	4
Gram kaas	40	40	40
Gram ongezouten noten	25	m: 25 v: 15	15
Porties vlees, ei of peulvruchten*	1	1	1
Gram bereidingsvet	15-20	15-20	15-20
Liter vocht	1½-2 **	1½-2 **	1½-2 **

* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.

** Om jicht te voorkomen geen vis en 2-3 liter vocht gebruiken.

Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere.

De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ **(036) 868 8771**. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar: dietetiek@flevoziekenhuis.nl.