



Jicht

Jicht is een reumatische aandoening die ontstaat door een te hoog gehalte urinezuur in het lichaam.

Urinezuur en purines

Urinezuur ontstaat bij de afbraak van purines. Purines zijn stoffen die vrijkomen bij de afbraak van cellen door het lichaam.

Daarnaast komt ongeveer een derde deel van de purines in het lichaam uit voeding. Maar de meeste purines uit voeding verhogen het urinezuurgehalte van het bloed niet. Daarom komt uiteindelijk maar een klein deel van het urinezuur van purines uit de voeding.

Hoe ontstaat jicht?

Wanneer de concentratie urinezuur in het bloed hoog oploopt ontstaan er urinezuurkristallen. Deze urinezuurkristallen slaan neer in gewrichten en andere weefsels. Dit veroorzaakt heftige ontstekingsreacties. Soms blijft het bij één jichtaanval, maar vaker ontstaat er chronische jicht. De urinezuurkristallen hopen dan op, waardoor er blijvende knobbels ontstaan op de gewrichten en meestal ook in de huid.

Oorzaken van jicht

Vrijwel alle met mensen jicht hebben een te hoog urinezuurgehalte omdat de nieren niet goed werken. Daardoor voert het lichaam te weinig urinezuur af. Ook kunnen de nieren minder urinezuur uitgescheiden bij alcoholgebruik, uitdroging en het gebruik van bepaalde medicijnen, zoals plastabletten.

Het urinezuurgehalte van het bloed wordt nog extra verhoogd als het lichaam door versnelde celafbraak meer urinezuur produceert dan normaal. Dat is bijvoorbeeld het geval bij zeldzame stofwisselingsziekten, psoriasis, kanker, chemotherapie, overgewicht en alcoholgebruik.

Wanneer iemand eenmaal jicht heeft kan de voeding de kans op een jichtaanval verhogen. Maar het is dus niet de oorzaak van jicht.

Voedingsadvies

Jicht wordt behandeld met medicijnen, aangevuld met algemene leefregels en voedingsadviezen.











Algemene voedingsadviezen bij jicht

De kans op een volgende jichtaanval wordt verkleind door de volgende voedingsadviezen:



- Wees zeer matig met alcohol. Alcohol bevordert de aanmaak van urinezuur in de lever en vermindert de uitscheiding van urinezuur door de nieren. Gebruik niet elke dag alcohol en maximaal 1 glas per keer. Neem vooral niet te vaak bier, want bier verhoogt de aanmaak van urinezuur veel sterker dan bijvoorbeeld jenever of wijn.
- Neem weinig met suiker gezoete frisdranken en voedingsstoffen met een hoog gehalte aan fructose-glucosestroop. Deze vloeibare vorm van suiker wordt voor een deel omgezet in urinezuur.
- Val af als je overgewicht hebt. Een gewichtsverlies van 5 tot 10% zorgt er al voor dat er minder urinezuur aangemaakt wordt. Maar val niet te snel af, want daardoor stijgt het urinezuurgehalte juist weer. Een goede richtlijn: 0,5 tot 1 kilo per week.
- Drink 2 tot 3 liter vocht per dag. Doordat er meer urine ontstaat, voeren je nieren het urinezuur sneller af. Verdeel de drinkmomenten goed over de dag en avond.
- Zorg voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon

Gemiddeld heeft u per dag nodig:

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  3-5 bruine / volkoren boterhammen
-  3-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 3-5 aardappelen
-  100 gram vis / peulvruchten / vlees
-  15 gram ongezouten noten
-  2-3 porties zuivel
-  40 gram kaas
-  35-40 gram smeer- en bereidingsvetten
-  2-3 liter vocht

Purinebeperkt dieet

Soms wordt er een purinebeperkt dieet voorgeschreven. Maar het effect daarvan is twijfelachtig. Het meeste urinezuur is namelijk afkomstig van purines uit je eigen lichaam. De meeste purines uit voeding hebben geen invloed op het urinezuurgehalte van het bloed. Er zijn maar een paar voedingsmiddelen die wél sterk het urinezuurgehalte in het bloed verhogen.

Voedingsmiddelen die het urinezuurgehalte in het bloed sterk verhogen

- De kans op een volgende jichtaanval wordt kleiner door voedingsmiddelen te vermijden die het urinezuurgehalte in het bloed verhogen. Het gaat om:



(grote hoeveelheden) spiervlees, met name van rund, varken en lam en orgaanvlees.

- purinerijke vissoorten, zoals sardines en ansjovis.
- garnalen en kreeft (het geldt niet voor krab).
- bier en sterke drank.

Voedingsmiddelen die beschermen tegen jicht

Deze producten beschermen juist tegen jicht:

- melkproducten
- vitamine C
- cafeïne/theïne

Meer informatie

Meer informatie over jicht en hoe er mee om te gaan in het dagelijks leven:

- [Reumafonds](#)
- [Reuma patiëntenbond](#)