



Dieet bij jicht

Om het risico op een jichtaanval te verkleinen en het urinezuur in het bloed te verlagen is het belangrijk dat u niet te veel eet en dat u niet te zwaar wordt. Overmatig eten en overgewicht kunnen een jichtaanval uitlokken.

Heeft u overgewicht, probeer dan in een rustig tempo gewicht te verliezen; streef naar 0.5 kg tot maximaal 1 kg per week. Een te snelle gewichtsvermindering kan helaas ook tot een jichtaanval leiden. Zie info 2.11 'Overgewicht' en info 4.13 'Energiebeperkt'.

Daarnaast gaat jicht vaak gepaard met hoge bloeddruk en met een toegenomen kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten. Gebruik daarom weinig zout. Zie info 4.3 'Natrium (zout)'. Eet zo veel mogelijk volgens de richtlijnen van de Schijf van Vijf: eet meer plantaardige en minder dierlijke producten.

Er zijn ook nog een aantal specifieke voedingsadviezen bij jicht:

Purine

In het verleden werd geadviseerd purinerijke producten te vermijden. Inmiddels is uit wetenschappelijk onderzoek gebleken dat niet alleen het purinegehalte van een voedingsmiddel bepalend is, maar ook de herkomst ervan. Met name purine uit rood vlees en gist kunnen jichtklachten veroorzaken. Het is niet aangetoond dat het eten van purinerijke groentesoorten en peulvruchten het risico op een jichtaanval vergroot. De lijstjes die u o.a. op internet vindt, gebaseerd op purinegehalten zijn verouderd.

- Eet maximaal 300 gram rood vlees per week en niet meer dan 100 gram per dag. Dit betreft:
 - rood vlees (vlees van zoogdieren, zoals kalf en rund, varken, lam, schaap en geit, paard en wild, zoals wild zwijn, hert en ree).
 - bewerkt vlees, inclusief vleeswaren.

- Het eten van vis houdt verband met het krijgen van jicht. Eet daarom maximaal 1x per week vis, en dan niet meer dan 100 gram.
- Eet geen orgaanvlees, schaal- en schelpdieren en viskuit of kaviaar. Deze producten zijn erg purinerijk en leveren het grootste risico op klachten.
- Goede alternatieven zijn kip, kalkoen, ei en vegetarische vleesvervangende producten (let wel op: kant-en-klaar producten bevatten vaak veel zout!).
- Vermijd gistextract, zoals Marmite en drink bij voorkeur geen bier.

Let op: Als u een eiwitbeperkt dieet heeft in verband met nierschade, houd dan de hoeveelheid aan die staat aangegeven op uw voorbeeld dagmenu.

Soms worden klachten toegeschreven aan het gebruik van specifieke (purinerijke) voedingsmiddelen. Het krijgen van klachten is echter zeer individueel bepaald en is ook afhankelijk van de gebruikte hoeveelheid.

Fructose

Fructose komt van nature voor in honing, fruit en sommige soorten groente. Fructose is ook een onderdeel van suiker. Tenslotte wordt fructose fabrieksmatig in toenemende mate aan producten toegevoegd, o.a. in de vorm van HFCS (High Fructose Corn Syrup), GFS (glucose-fructose-stroop) en FGS (fructose-glucose-stroop). Dit moet op het etiket vermeld staan.

Uit onderzoek is gebleken dat het gebruik van grote hoeveelheden fructose ook een risicofactor is voor het optreden van een jichtaanval.

- Gebruik zo min mogelijk suiker, honing en producten waaraan suiker, honing, fructose of HFCS/FGS/GFS is toegevoegd.
- Gebruik geen suikerhoudende dranken.



- Er is een verband aangetoond tussen het gebruik van sinaasappelsap en andere vruchtensappen en het optreden van een jichtaanval. Gebruik dit dus bij voorkeur niet.

Let op

Omdat het eten van groente en fruit wel gezondheidsvoordelen biedt, is het advies: eet een ruime portie groene en 2 porties fruit per dag (en dus niet meer).

Alcohol

Alcohol verhoogt de productie van urinezuur en verlaagt daarnaast ook de uitscheiding van urinezuur.

- Gebruik bij voorkeur geen alcoholische drank. Lukt dit niet, neem er dan maximaal 1 per dag.
- Bier en sterke drank hebben een duidelijke relatie met het optreden van jicht. Deze soorten worden daarom specifiek afgeraden. Er is geen duidelijk verband aangetoond met wijn.

Vocht

Om het urinezuur in het bloed zo laag mogelijk te houden is het noodzakelijk een ruime hoeveelheid drinkvocht te gebruiken. Dit bevordert namelijk de uitscheiding van urinezuur.

- Drink 2-3 liter per dag en verdeel het ook goed over de dag. Drink ook 's avonds en zo mogelijk 's nachts.
- Keuzemogelijkheden zijn:
 - koffie zonder suiker
 - thee zonder suiker (advies Schijf van Vijf: 3 koppen zwarte of groene thee per dag)
 - (mineraal)water of smaakwater
 - light frisdrank mits u de aanvaardbare dagelijkse inname van zoetstoffen niet overschrijdt
 - magere zuiveldranken zonder toegevoegd suiker kunnen volgens de Richtlijnen goede voeding worden gebruikt (3-4 bekertjes per dag)

Let op:

- Heeft u een vochtbeperkt dieet in verband met nierschade of hartfalen, houd dan de hoeveelheid vocht aan die staat aangegeven op uw voorbeeld dagmenu.
- Heeft u een kaliumbeperkt dieet, houd dan de hoeveelheid koffie aan die staat aangegeven op uw voorbeeld dagmenu.
- Heeft u een eiwitbeperkt dieet, houd dan de hoeveelheid zuivelranken aan die staat aangegeven op uw voorbeeld dagmenu.

Plantaardige producten

Gebruik van plantaardige producten kan het risico op jicht juist verkleinen. De vezels uit deze producten remmen de opname van purine en de anti-oxidanten remmen de aanmaak van urinezuur. Houdt voor deze voedingsmiddelen dus de richtlijnen uit de Schijf van Vijf aan.