

## Jicht

*Jicht is een reumatische aandoening die ontstaat doordat urinezuurkristallen neerslaan in gewrichten of andere weefsels. Dit kan leiden tot plotselinge aanvallen van gewrichtsontstekingen. Bij veel mensen gaat de eerste aanval van jicht over in een chronische vorm. Bij chronische jicht komen de ontstekingen vaker voor en in meerdere gewrichten. Het urinezuur hoopt zich op doordat de stofwisseling in uw lichaam niet goed verloopt. De aandoening komt vaker voor bij mannen en ontstaat meestal na het veertigste levensjaar.*

U kunt zelf maatregelen nemen om het risico op een jichtaanval te verkleinen. In deze patiënten folder leest u daar meer over. Ook vindt u in deze folder informatie over een purinebeperkt dieet.

### Wat is urinezuur?

Urinezuur is een normaal afvalproduct van de stofwisseling. Het wordt gemaakt van **purine** die in ons lichaam aanwezig is. Purine komt voor een klein deel rechtstreeks uit onze voeding. Om urinezuur gemakkelijker uit te scheiden óf om minder purine binnen te krijgen, kunt u een paar maatregelen nemen.

### Algemene tips

U kunt, zonder dat u een bepaald dieet volgt, al veel doen om het risico op een jichtaanval te verkleinen. Let u bijvoorbeeld op de volgende zaken:

- Gebruik weinig alcohol. Alcohol bevordert het urinezuurgehalte in het bloed. Ook maakt alcohol het de nieren moeilijk om urinezuur kwijt te raken.
- Als u overgewicht heeft, is het goed om af te vallen tot een gezond gewicht. Bij een gezond gewicht zal het urinezuurgehalte in uw bloed dalen. Een gewichtsverlies van 5-10% helpt al om de urinezuuruitscheiding te verbeteren. Wilt u afvallen, doe dit dan in overleg met uw huisarts of een diëtist.
- Drink 2 liter water per dag. Dit zorgt ervoor dat u meer moet plassen en meer urinezuur uitscheidt.
- Het risico van een jichtaanval kan, bij mensen die daar gevoelig voor zijn, worden verhoogd door fructose. Fructose komt voor in veel zoete producten. Denkt u bijvoorbeeld aan suikerhoudende frisdranken, koek of snoep. Het geldt ook voor sinaasappelsap. Hoe meer fructose u dagelijks binnenkrijgt, hoe hoger het risico op een jichtaanval kan zijn. Light frisdranken en producten zonder suiker, honing of fructose maar met bijvoorbeeld zoetstof, hebben dit effect niet. Wilt u uw fructose-inname gaan beperken of twijfelt u of u een bepaalde frisdrank of voedingsmiddel kunt gebruiken, vraagt u dan advies aan uw diëtist.
- Varieer uw voeding en zorg voor een gezond voedingspatroon.

### Purinebeperkt dieet

Doorgaans hebben medicijnen tegen jicht meer invloed dan voedingsmaatregelen. Tegenwoordig schrijven artsen een purinebeperkt dieet dan ook minder voor. Urinezuur en purine zijn normale producten van onze stofwisseling. De hoeveelheid purine en urinezuur in ons lichaam is maar voor een klein deel te beïnvloeden door voeding.

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijn.meandermc.nl](http://mijn.meandermc.nl)

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

**Postadres:**  
Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

**Telefoonnummers:**  
Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

**KvK Gooi en Eemland:**  
32082917

---

### Effect van een purinebeperkt dieet

Het effect van een purinebeperkt dieet bij jicht is dus beperkt. Toch is het mogelijk dat uw arts dit adviseert. Bij dit dieet gebruikt u geen of weinig purinerijke voedingsmiddelen, zoals vis en zeevruchten. Ook wordt u aangeraden uw vleesconsumptie te beperken. Normale voeding bevat gemiddeld 400 mg purine per dag. Met een purinebeperkt dieet kunt u dit terugbrengen tot 200 mg per dag.

### Meer informatie

Wilt u meer lezen over voedingsmiddelen die purine bevatten en over het purinebeperkte dieet? U vindt meer informatie op de website van het Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).