

Jichtdieet

Wat is jicht?

Jicht is een reumatische aandoening. Jicht ontstaat als urinezuur zich ophoopt in het lichaam. Urinezuur ontstaat bij de afbraak van purine. Purine is een eindproduct van de afbraak van (lichaams)eiwitten. Verder komt purine ook via het voedsel in het lichaam.

Normaal wordt urinezuur via de nieren in de urine uitgescheiden. Als je nieren niet goed werken scheiden de nieren het urinezuur minder goed uit. Er blijft dan te veel urinezuur in het bloed, dat als neerslaat in de gewrichten en ontstekingen veroorzaakt: de jicht.

In tegenstelling tot reuma kan jicht goed worden behandeld en zelfs worden voorkomen. Voeding is daarvan een belangrijk onderdeel.

Te veel urinezuur in het bloed

Als je nieren niet goed werken komt er te veel urinezuur in het bloed. Bij anderen werken de nieren wel goed, maar produceert het lichaam meer urinezuur dan de nieren kunnen verwerken. Hierbij spelen erfelijke factoren een rol, maar ook overgewicht of bepaalde ziekten kunnen de oorzaak zijn. Alcohol en plastabletten belemmeren de nieren om urinezuur af te scheiden en stimuleert de urinezuurproductie. Urinezuurverhogend werken:

- een te hoog lichaamsgewicht
- te weinig drinken
- alcoholgebruik
- purinerijke voeding
- een operatie, acute infectie en koorts
- te snelle vermagering
- plastabletten

Jichtdieet

Het doel van het jichtdieet is het omlaag brengen van het urinezuurgehalte in het bloed.

Het dieet bevat een paar leefregels. Te snel vermageren kan jicht veroorzaken. Zorg voor een juist gewicht, maar doe het wel geleidelijk. Volg een energiebeperkt dieet door minder vet en suiker te gebruiken. Alcohol kan je beter ook in mindere mate drinken. In bier zit behalve alcohol ook nog eens veel purine. Dit kan je dus beter helemaal niet drinken. Drink in ieder geval wel 2,5 à 3 liter vocht per dag. Verdeel dit goed over de dag. Koffie en thee kan je in normale hoeveelheden drinken.

Eet gezond en gevarieerd met veel groente en fruit. Voeding met veel vet en/of dierlijk eiwit zoals vlees en vis kan de jicht verergeren. Eet daarom niet meer dan 125 gram vlees of vis per dag. Eet niet te veel purinerijke voedingsmiddelen. Bij een normale voeding is het purinegehalte circa 400 mg/dag; bij purinebeperkte voeding circa 200 mg/dag.

Waar zit purine?

Purinerijke voedingsmiddelen:

- vlees: hart, hersenen, lever, nier, zwezerik en vleesextracten als vleesjus of justabletten
- vis: ansjovis, haring, makreel, mosselen, sardines, spiering
- gist(extract) en gistrijke producten

De voedingsmiddelen uit dit rijtje kan je dus beter niet eten.

Voedingsmiddelen met een **hoog gehalte** aan purine:

- vlees: bacon, klafsvlees, kalkoen, schapenvlees, wild
- vis: forel, kabeljauw, schelvis en zalm

Voedingsmiddelen met een **matig gehalte** aan purine:

- vlees: bouillon, eend, ham, kip, konijn, leverworst, rundvlees, tong en varkensvlees
- vis: baars, garnalen, heilbot, krab, kreeft, oesters, paling, schol
- groente: asperges, bloemkool, sperziebonen, spinazie, paddestoelen, peulvruchten (witte en bruine bonen, groene erwten, kapucijners, linzen, ed.)
- volkorenproducten.

Bron : <http://www.gezondheidsplein.nl/gp/gp.php?type=topic&id=415>