

Voedingsadviezen bij...

Jicht

Wat is jicht?

Jicht is een reumatische aandoening, die wordt gekenmerkt door een neerslag van uraatkristallen ter hoogte van de gewrichten, meer bepaald ter hoogte van de voet (grote teen!) en de enkel.

In tegenstelling tot reuma kan jicht goed behandeld worden, waarbij de voeding een belangrijke rol speelt.

Oorzaken:

Jicht ontstaat als urinezuur zich ophoopt in het lichaam (hyperuricemie). Urinezuur ontstaat bij afbraak van purine, dat enerzijds het eindproduct is van de afbraak van lichaamseiwitten, maar dat anderzijds via de voeding het lichaam binnenkomt. Ongeveer 10% van de purine is afkomstig uit onze voeding. De rest wordt door het lichaam zelf aangemaakt.

Normaal wordt urinezuur via de nieren uitgescheiden. Bij een verminderde uitscheiding en/of een verhoogde aanvoer van purines blijft teveel urinezuur in het bloed, dit teveel slaat als kristallen neer in de gewrichten en veroorzaakt ontstekingen. Dit is jicht.

Factoren die hyperuricemie in de hand werken zijn in volgorde van belangrijkheid:

- **Geslacht:**

Jicht komt bij mannen 8 maal méér voor dan bij vrouwen. Bij vrouwen die zich nog niet in de menopauze bevinden, ligt de uricemiewaarde gemiddeld 10mg/l lager dan bij mannen. Na de menopauze neemt dit verschil tussen mannen en vrouwen af. Dit verschil is te wijten aan de invloed van hormonen.

- **Leeftijd:**

Het urinezuurgehalte in het bloed neemt toe met de leeftijd. Jicht treedt bijgevolg vaker op bij mannen van 40 tot 60 jaar, evenals bij vrouwen in de menopauze.

De invloed van de leeftijd kan ook verklaard worden door bepaalde wijzigingen in de voedingsgewoonten, door een gewichtstoename, door het verbruik van alcohol of van geneesmiddelen tegen hypertensie, ... Uiterst zelden kunnen ook kinderen en jonge vrouwen jicht krijgen, maar dan gaat het om congenitale metabole stoornissen.

- **Lichaamsgewicht:**

Het volgen van een dieet heeft een gunstige invloed op het verlagen van de uricemiewaarden; vasten daarentegen is nefast vermits het leidt tot een verminderde uitscheiding van urinezuur en dus een stijging van de uricemiewaarde.

- **Voeding die veel purines bevat:**

Sommige voedingsmiddelen bevatten purines, de voorlopers van urinezuur. Zo werken vette gerechten, wild, gevogelte, charcuterie, schaaldieren en vooral orgaanvlees hyperuricemie in de hand.

- **Alcohol:**

Alcoholmisbruik verhoogt de uricemie en kan zelfs een jichtcrisis veroorzaken bij patiënten die jichtgevoelig zijn. Bij jichtpatiënten kan alcoholont-houding een aanzienlijke daling van de uricemie geven.

- **Bepaalde geneesmiddelen:**

Naast bepaalde diuretica kan ook chemotherapie de uricemie verhogen.

Misvattingen omtrent jicht.

• Eetwaren met een zure smaak veroorzaken jicht.

Velen denken dat 'zure' eetwaren (tomaten, yoghurt, citroenen,...) jicht veroorzaken. Dit is een fabeltje! Waarschijnlijk zorgt de term 'urinezuur' voor de verwarring.

• Wijn kan jicht veroorzaken.

Zelfs wie veel wijn drinkt zal daardoor nog geen jicht krijgen. Maar wie al jicht heeft, zal voorzichtig moeten zijn met alcohol in het algemeen, omdat alcohol jichtaanvallen kan uitlokken.

Het verband dat tussen wijn en jicht wordt gelegd, stamt uit de tijd dat aan wijn lood toegevoegd werd om de gisting te vertra-

gen. Bij mensen die veel wijn dronken, leidde dit tot een bijkomende aantasting van de nieren met als gevolg een sterke verhoging van het urinezuurgehalte dat dan weer een jichtaanval kon uitlokken. Lood was dus de schuldige, niet de wijn als dusdanig.

• Jicht en zuur bloed.

De opvatting dat jicht veroorzaakt wordt door zuur bloed is een hardnekkige mythe die ook vandaag nog voor heel wat misvattingen zorgt. 99% van het urinezuur in het bloed is er aanwezig onder vorm van uraat. Vrij urinezuur komt in het bloed nageenog niet voor. Het bloed van een jichtpatiënt met een hoog urinezuurgehalte is dus helemaal niet zuur.

Behandeling:

Voedingsmaatregelen:

Een dieet is slechts in beperkte mate nuttig om nieuwe aanvallen te voorkomen.

Slechts 10% van de in urinezuur omgezette purines zijn afkomstig uit de voeding.

Een correcte voeding is van zeer groot belang voor de jichtlijder, het kan immers helpen om het aantal jichtaanvallen te verminderen, maar niet om ze volledig te voorkomen.

• Zorg voor een goed gewicht

Vermageren moet geleidelijk en onder strikte controle van een diëtiste gebeuren, omdat een te streng vermageringsdieet en vastenperiodes precies kunnen leiden tot een verhoogde productie van urinezuur en dus een jichtaanval kunnen uitlokken.

• Drink 1,5 tot 2 liter vocht per dag om de nierwerking te stimuleren.

• Beperk alcohol.

Alcohol beperkt de uitscheiding van urinezuur via de nieren, dagelijks gebruik, maar ook occasioneel misbruik moet bijgevolg sterk afgeraden worden. Alcohol vormt niet de oorzaak van jicht, maar het vermijden of drastisch beperken van alcohol kan het aantal jichtaanvallen verminderen.

• Eet gezond en gevarieerd: veel fruit en groenten

• Beperk het gebruik van vlees en vis tot 125g per dag. Voeding met veel vet en/of dierlijk eiwit kunnen de jicht verergeren.

• Beperk purinerijke voedingsmiddelen.

Bij een normale voeding is het purinegehalte ± 400 mg/dag; bij purinebeperkte voeding ± 200 mg/dag.

In het algemeen geldt dat jichtlijders het gebruik van alle vlees, vis en alcohol moeten beperken.

- Van alle **vleessoorten** is vooral orgaanvlees (hart, niertjes, hersenen, zwezeriken,...) bijzonder purinerijk. Ook filet van varken, kalf of lam kan men best vermijden.

- Van de **vissoorten** bevatten vooral ansjovis en sardines veel purines. Ook viskuit is purinerijk en wordt verboden voor

jichtlijders. Ook schaaldieren als kreeft en mosselen dient men te beperken.

- **Groenten** bevatten over het algemeen erg weinig purines.

Uitzondering hierop zijn linzen, gedroogde boontjes en erwtjes, paddestoelen, bloemkool en asperges. Dit wil niet zeggen dat dergelijke groenten uit het menu van jichtlijders moeten gebannen worden, maar dat men er in beperkte mate van moet gebruiken. Ze bevatten immers nog altijd veel minder purines dan vlees of vis.

- **Kazen** bevatten weinig purines met uitzondering van sterk gefermenteerde kazen.

- **Volkorenbrood** bevat meer purines dan lichtbruin of wit brood. Maar ook hier dient vermeld dat het purinegehalte van volkorenbrood miniem is in vergelijking met orgaanvlees.

- **Vruchten, vetstoffen** (boter, margarine, olie), **melk, eieren, suiker, honing, jam, deegwaren** (rijst, spaghetti,...) zijn purinevrij.

- Jichtpatiënten hebben nogal eens een stoornis van het vetmetabolisme (hoog gehalte aan cholesterol en triglyceriden). Daarom is een voeding arm aan verzadigde vetten en rijk aan onverzadigde vetten (cholesterolverlagend dieet) minstens zo belangrijk als een purinearme voeding. In het algemeen geldt trouwens dat een vetrijk dieet de vorming van urinezuur in de hand werkt. Dus een gezonde voeding met voorkeur voor vis, olijf- en zonnebloemolie, veel fruit en groenten en beperking van onzichtbare vetten (koekjes, gebak,...).

Geneesmiddelen:

Het urinezuurgehalte in het bloed kan verlaagd worden door de uitscheiding via de nieren te bevorderen of door de productie van urinezuur te beperken. Meestal wordt geopteerd voor medicatie die de vorming van urinezuur beperkt, zodat de nieren geen grote hoeveelheden urinezuur moeten verwerken.

Een dagelijks gebruik van urinezuurverlagende medicatie is noodzakelijk. Deze medicatie dient levenslang ononderbroken elke dag te worden genomen!