

# Behandeling: medicatie en dieetadviezen

Het doel van de behandeling is het voorkomen van terugkerende jichtaanvallen en het beperken van klachten en complicaties van jicht. Dit kan worden bereikt door het verlagen van het urinezuurgehalte in het bloed en in de urine door medicatie en/of een dieet.

## Medicatie

Er bestaan drie soorten jichtmedicatie:

1. Medicijnen die de gewrichtsontsteking remmen;
2. Medicijnen die de vorming van urinezuur remmen;
3. Medicijnen die de uitscheiding van urinezuur bevorderen.

Bovengenoemde medicijnen kunnen als bijwerking maag-darmklachten veroorzaken, zoals misselijkheid, buikkrampen en diarree.

## Dieetadviezen

Onderstaande dieetadviezen dragen bij aan een verlaging van het urinezuurgehalte van het bloed en aan het voorkomen van terugkerende acute jichtaanvallen en complicaties hiervan. Deze dieetadviezen spelen zeker een belangrijke rol wanneer u geen permanente medicatie gebruikt.

1. Zorg voor een gezond lichaamsgewicht. Indien het nodig is om af te vallen om een gezond gewicht te behalen, is het belangrijk dat dit geleidelijk gebeurt. Een gewichtsafname van een pond (0,5 kg) per week is aanvaardbaar.
2. Beperk het eten van eiwitrijke voedingsmiddelen. Het advies is om niet meer dan 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag te gebruiken. Voor een persoon van 75 kg is dit 60 gram per dag. Indien wenselijk kan uw begeleidend diëtist u een lijst geven met eiwitgetallen.
3. Drink 2 tot 3 liter per dag. Verdeel het vocht goed over de dag. Drink bij voorkeur voor het slapengaan een glas niet-alcoholische drank, zodat op zijn minst 's nachts éénmaal urine wordt geproduceerd.
4. Beperk alcoholgebruik tot maximaal één glas per dag. Bier bevat naast alcohol ook purine (75-150 mg per 100 gram) en moet dus vermeden worden vanwege het dubbele effect op het urinezuurgehalte.
5. Vermijd producten met een zeer hoog purinegehalte: Dit zijn producten met een purinegehalte van hoger dan 150 mg per 100 gram (zie de pagina 'Purinegehalte van voedingsproducten' voor een overzicht van producten die u dient te vermijden).
6. Eet geen grote maaltijden vlak voor het slapengaan.

# Dieetkostenvergoeding

Er is geen dieetkostenvergoeding mogelijk via de ziektekostenverzekering, de particuliere ziektekostenverzekeraar of de Algemene Arbeidsongeschiktheidswet (AAW), omdat het dieet geen meerkosten met zich meebrengt. Ook belastingaftrek is niet mogelijk.

## Informatie

Aanvullende informatie kan men krijgen bij de Reumapatiëntenbond en de Nationale Reumalijn

### **Reumapatiëntenbond**

Postbus 1370

3800 BJ Amersfoort

Tel: (033) 461 63 64 (op werkdagen van 10.00 uur - 16.00 uur)

Fax: (033) 465 12 00

E-mail: [info@reumabond.nl](mailto:info@reumabond.nl)

Internet: [www.reumabond.nl](http://www.reumabond.nl)

### **De Nationale Reumalijn**

Postbus 1370

3800 BJ Amersfoort

Tel: 0900 203 03 00 (op werkdagen van 10.00 - 16.00 uur, €0,10 per minuut)

Fax: (033) 465 12 00

E-mail: [info@reumalijn.nl](mailto:info@reumalijn.nl)

Internet: [www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl), [www.reumabond.nl](http://www.reumabond.nl)

## Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen of is er iets niet duidelijk, dan kunt u contact opnemen met uw diëtist van Expertisecentrum Voeding en Leefstijl via het afsprakenbureau op 0183-644229.