

Wat is jicht?

Jicht is een aandoening die behoort tot de grote groep van reumatische aandoeningen. Jicht ontstaat door het neerslaan van urinezuur in gewrichten en/of gewrichtsvloeistoffen. Gewoonlijk wordt het urinezuur uitgescheiden via de urine en de ontlasting. Bij een te hoog urinezuurgehalte in het bloed worden kristallen gevormd uit het urinezuur. Deze kristallen (natriumuraatkristallen) kunnen neerslaan in gewrichten en in andere weefsels. Ophoping van kristallen in een gewricht veroorzaakt een jichtaanval, waarbij een ontsteking in het gewricht ontstaat. Wanneer de kristallen zich ophopen in zachte weefsels (kraakbeen, pezen en slijmvlies) dan worden jichtknobbels (tophi) gevormd. Urinezuur kan ook kristallen in de nieren vormen (urinezuurstenen). Ongeveer 20% van de jichtpatiënten vormt urinezuurstenen. De stenen zijn meestal klein en worden vrijwel altijd afgevoerd met de urine zonder het ontstaan van nierproblemen.

Klachten door jicht

Het ontstaan van een heftige pijn in rust en bij bewegen van een of meerdere gewrichten is kenmerkend voor een acute jichtaanval. Het gewricht is gezwollen, rood en warm. De aanval kan ook gepaard gaan met koorts.

Verhoogd urinezuurgehalte

Urinezuur ontstaat bij de afbraak van purine. Purine wordt voor ? door het lichaam zelf gevormd. Daarnaast komt purine het lichaam voor ? binnen via de voeding.

Een verhoogd urinezuurgehalte kan ontstaan door een verhoogde vorming in het lichaam en/of door een verlaagde uitscheiding in urine en ontlasting. Er is een aantal factoren die de vorming en uitscheiding beïnvloeden.

- **Eiwit in de voeding**

Urinezuur ontstaat bij de afbraak van eiwitten. Een overmatige eiwitconsumptie geeft een verhoogde productie van urinezuur.

- **Lichaamsgewicht**

Iemand met overgewicht heeft een hoger urinezuurgehalte in het bloed.

- **Gewichtsverlies**

Een snelle gewichtsafname (meer dan een pond (500 gram) per week) leidt tot een verhoogde urinezuurproductie door afbraak van lichaamseigen eiwitten.

- **Alcohol**

Alcohol verhoogt de productie van urinezuur én remt de uitscheiding van urinezuur via de nieren.

- **Purine**

Een verhoogde afbraak van purine tot urinezuur in het lichaam kan door erfelijke factoren zijn ontstaan. Purinerijke voedingsmiddelen verhogen het urinezuurgehalte van het bloed door afbraak van purine tot urinezuur.

- **Vocht**

Een grote vochtinname (2 tot 3 liter per dag) bevordert de urinezuuruitscheiding.

- **Grootte van de maaltijd**

Het eten van een grote maaltijd vlak voor het slapengaan vergroot de kans op een nachtelijke jichtaanval.

- **Diuretica**

Het gebruik van plastabletten heeft tot gevolg dat de nieren minder urinezuur uitscheiden. Hierdoor stijgt het gehalte aan urinezuur van het bloed.

Jichtaanval

Een verhoogde urinezuurgehalte van het bloed kan een jichtaanval veroorzaken. Ook externe factoren (lichamelijke en psychische stress, weersomstandigheden) kunnen een rol spelen bij het ontstaan en uitlokken van een jichtaanval.

Behandeling

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 dieetadviezen.

Medicatie

Er bestaan drie soorten jichtmedicatie:

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

Bovengenoemde medicijnen kunnen als bijwerkingen maagdarmklachten 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. Wanneer geen permanente medicatie wordt gebruikt spelen deze dieet adviezen zeker een belangrijke rol.

1. Zorg voor een goed lichaamsgewicht. Indien het nodig is om af te vallen om een gezond gewicht te behalen is het belangrijk dat dat geleidelijk gebeurt. Een gewichtsafname van een pond 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 slapen gaan een glas niet-alcoholische drank, zodat op zijn minst 's nachts eenmaal 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: producten met een purinegehalte

- hoger dan 150 mg per 100 gram (zie bijlage hieronder).
6. Eet geen grote maaltijden vlak voor het slapen gaan.

[Purinegehalte van voedingsproducten - Jicht.pdf \(267 kB\)](#)

Dieetkostenvergoeding

Er is geen dieetkostenvergoeding mogelijk via de ziektekostenverzekering 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

Internet : www.reumabond.nl

De Nationale Reumalijn

Postbus 1370

3800 BJ Amersfoort

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

Fax: (033) 465 12 00

E-mail: info@reumalijn.nl

Internet : www.reumafonds.nl, 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.