

**+** Dietetiek



Voedingsadviezen  
bij Jicht



## Wat is Jicht?

De arts of specialist heeft u gediagnosticeerd met de diagnose Jicht.

## Maar wat is jicht precies?

Jicht is een aandoening die veroorzaakt wordt door een verstoorde balans in de productie en uitscheiding van urinezuur, er ontstaat in het bloed een te hoog urinezuurgehalte. Door een overmaat aan urinezuur ontstaan er in bepaalde gewrichten ontstekingsreacties.

## Voedings- en Leefstijladviezen

### Wat heeft u dagelijks nodig?

Product	Hoeveelheid
(volkoren) of bruinbrood	5-7 sneetjes
(dieet) halvarine	dun smeren
Kaas	1½ plak
Melkproducten	(450ml) 2 glazen van 8oz
Vlees(waren), kip, vis, ei, vleesvervangers	100-125 gram rauw
Olie/margarine bij de bereiding warme maaltijd	1 eetlepel (15ml)
Aardappelen (Klein), rijst, pasta, peulvruchten	3-5 opscheplepels 200-250gram
Groeten	3-4 lepels (150-200 gram)
Fruit	2 stuks (200 gram)
Drinkvocht, incl.. melk	Minimaal 2.5liter*

\*Indien een vochtbeperking, houdt u zich strikt aan uw beperking!

## Lichaamsgewicht

Bij overgewicht is het van belang om iets aan uw lichaamsgewicht te doen omdat overgewicht het urinezuurgehalte in het bloed verhoogd.

**Let op, wanneer u moet afvallen, is het belangrijk dat dit proces langzaam gebeurt.**

Tijdens het afvalproces is het belangrijk voldoende te drinken omdat het lichaam meer afvalstoffen moet afvoeren. Een gewichtsvermindering van ½ kg per week is toegestaan en niet meer.

## Drinken

Gebruik een ruime hoeveelheid (drink) vocht, minstens 2,5-3 liter per dag, dat zijn 8-13 glazen van 8 OZ. Hierdoor kan het gevormde urinezuur sneller uit het lichaam worden verwijderd. Drink vaak en goed verdeeld over de dag; drink ook 's avonds laat voor het slapen gaan en 's morgens vroeg.

**Vermijd alcohol**

Alcohol verhoogt het urinezuur gehalte in het bloed. Dit betekent niet meer dan 1 glas alcohol per dag van zowel sterke dranken, als alcoholvrij bier en niet alcoholvrije bier en niet dagelijks.

**Verboden voeding**

Eiwitten van dierlijke afkomst en gistrijke producten moeten beperkt en/of vermeden worden omdat een overmatig gebruik een verhoogde productie van urinezuur geeft.

**Vermijd het gebruik van purinerijke voedingsmiddelen zoals:**

- Organvlees zoals: hart, hersenen, lever, en nier
- Vleesextracten zoals: vleesjus, justabletten en poeders zoals maggi en gravy
- Vlees zoals: kip met vel
- Vis: Ansjovis, haring, makreel, mosselen, sardines, spiering, sprout, hom en kuit
- Gistrijke producten zoals: Marmite, reformite, vetamite

\*Gebruik niet meer dan 100 gram kip, vlees, vis of ei per dag.

Bij snel afvallen wordt het urinezuurgehalt in het lichaam te hoog.

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u op werkdagen contact opnemen met de afdeling diëtetiek telefoon (297) 587 4300 ext. 337.

**Voor meer informatie neem contact met:**

**Dr. Horacio E. Oduber Hospitaal**

**Afdeling Diëtetiek**

**Tel: (297) 587 4300 ext. 337**

**Dr. Horacio E. Oduber Boulevard #1**

**Oranjestad, Aruba**