

Leefregels bij jicht

Algemene richtlijnen bij jicht

- Drink veel
(ongeveer 2 1/2 liter per dag,
als u geen beperking heeft van nefroloog/cardioloog).
- Wees matig met alcohol; voorkom overgewicht.
- Zorg voor een goed gewicht
- Beperk het gebruik van purine (peulvruchten)

Waarom een purinebeperkt dieet?

Bij de afbraak van purine ontstaat urinezuur. Teveel purine zorgt voor een te veel aan urinezuur wat een jichtaanval kan veroorzaken. Om het urinezuurgehalte in het bloed te verlagen en/of de uitscheiding met de urine te bevorderen kunt u een purinebeperkt dieet volgen. Hierdoor is het mogelijk jichtaanvallen te beperken.

Purine-beperkt dieet bij jicht

Vermijd het gebruik van producten die **zeer veel** purine bevatten

gist	sardines
marmite	hart / nier / lever
orgaanvlees zoals zwezerik	haring
vleesextract	mosselen

Ben matig met het gebruik van producten die **veel** purine bevatten (alleen bij uitzondering gebruiken) zoals

wild	kabeljauw	makreel
gevogelte	ansjovis	bokking
kalfsvlees	forel	

Gebruik **kleine** porties van producten die **matig** purine bevatten

hersenen	schol	bonen
rundvlees	oesters	spinazie
varkensvlees	heilbot	champignons
schaapskotelet	paling	linzen / erwten
ham	asperges	garnalen

U kunt **onbeperkt gebruik** maken van **weinig tot geen** purine bevattende producten

Fruit	melk
kaas	eieren
Graanproducten	aardappelen

Wat kunt u doen tijdens een jichtaanval?

Voldoende drinken

Melk / limonade en mineraalwater zonder koolzuur / thee en water.

Voldoende calorieën gebruiken

Niet hongeren om afbraak van lichaamscellen te voorkomen

Geen alcohol

Gebruik geen alcohol tijdens een jichtaanval

Vragen

Heeft u nog vragen neem dan contact op met de polikliniek reumatologie

Polikliniek Reumatologie		
Locatie Venlo	routennummer 53	☎ (077) 320 59 32
Locatie Venray	routennummer 6	☎ (0478) 52 22 86

Verpleegkundig reumaconsulent	
Locatie Venlo	☎ (077) 320 59 32
Locatie Venray	☎ (0478) 52 22 86

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl