

Advies bij jicht





Inhoud

Welkom bij het jichtbehandelplan	3
Leefstijladviezen	4
Bewegingsadviezen	5
Voedingsadviezen	6
Suppletie-adviezen	8
Bronnen	10



Welkom bij het jichtbehandelplan

Jicht is een pijnlijke vorm van gewrichtsontsteking die ontstaat door een te hoog urinezuurgehalte in het lichaam. Hierdoor kunnen urinezuurkristallen zich ophopen in de gewrichten. Dat leidt tot hevige pijn, zwelling en roodheid.

Hoewel medicatie de klachten kan verlichten, pakt het de oorzaak van jicht niet aan. Onderzoek toont aan dat een gezonde leefstijl, in combinatie met ontzuring, kan helpen om jichtaanvallen te verminderen, of zelfs helemaal voorkomen [1-19]. In dit behandelplan leest u hoe dat werkt.

Neem de richtlijnen rustig door en pas ze stap voor stap toe. Heeft u vragen of behoefte aan persoonlijk advies? Neem gerust contact met ons op via advies@zuurbasekennis.nl





Leefstijladviezen

Een gezonde levensstijl speelt een belangrijke rol bij het beheersen van jicht en het verlagen van urinezuurwaarden. De onderstaande adviezen zijn eenvoudig toe te passen.



Zorg voor optimale hydratatie

Waarom: Voldoende water drinken helpt het lichaam om urinezuur te verdunnen en via de nieren uit te scheiden [1].

Praktisch: Drink dagelijks minimaal 1,5 tot 2 liter water, verspreid over de dag. Begin de dag met een glas water en houd altijd een fles bij de hand. Beperk koffie, frisdrank en alcohol, want die werken vochtafdrijvend.



Handhaaf een gezond gewicht – op een verantwoorde manier

Waarom: Overgewicht verhoogt het risico op jicht. Geleidelijk afvallen kan helpen om aanvallen te verminderen [2,3].

Praktisch: Streef naar 0,5 tot 1 kilo gewichtsverlies per week. Kies voor een evenwichtig voedingspatroon met veel groente, matig eiwit en voldoende complexe koolhydraten. Vermijd crashdiëten of extreem koolhydraatarme diëten: die kunnen juist meer urinezuur aanmaken.



Beperk suiker en alcohol

Waarom: Suikerhoudende dranken en alcohol, vooral bier en sterke drank, verhogen de urinezuurspiegel en kunnen jichtaanvallen uitlokken [2,4].

Praktisch: Vervang frisdrank en vruchtensappen door water of kruidenthee. Beperk alcohol tot maximaal 1 glas per dag of vermijd het tijdelijk bij klachten.



Verminder stress

Waarom: Langdurige stress verstoort het mineraalhuishouden en kan jichtaanvallen uitlokken of verergeren [3].

Praktisch: Plan dagelijks momenten van rust. Probeer ontspanningstechnieken zoals ademhalingsoefeningen, meditatie of een wandeling in de natuur. Zorg ook voor voldoende slaap.



Bewegingsadviezen

Tijdens jichtaanvallen is het belangrijk om de gewrichten niet te overbelasten, terwijl milde beweging juist kan helpen bij het verminderen van symptomen. [5-12]



Kies voor milde, regelmatige beweging

Waarom: Lichaamsbeweging op lage tot matige intensiteit helpt urinezuurspiegels in balans te houden en bevordert de gewrichtsgezondheid.

Praktisch: Ga regelmatig wandelen, zwemmen of doe rustige yoga. Dit houdt je gewrichten soepel en verkleint de kans op jichtknobbels (tophi), zonder extra belasting.



Vermijd overbelasting

Waarom: Intensieve inspanning kan het lichaam stressen, ontstekingen verergeren en tijdelijk meer urinezuur vrijmaken.

Praktisch: Laat sporten zoals HIIT, sprinten of intensief fietsen achterwege, zeker tijdens of vlak na een jichtaanval. Luister goed naar je lichaam.



Bouw beweging rustig op

Waarom: Een geleidelijke opbouw voorkomt overbelasting, blessures en het uitlokken van nieuwe aanvallen.

Praktisch: Start met korte sessies en breid langzaam uit. Streef naar minstens 150 minuten matige beweging per week, verdeeld over meerdere dagen.



Wees extra voorzichtig na een aanval

Waarom: Gewrichten zijn dan gevoeliger en vatbaarder voor nieuwe irritatie.

Praktisch: Wacht met bewegen tot de ergste pijn weg is. Begin dan voorzichtig met lichte beweging zoals wandelen of rustige rekoefeningen, zonder de pijn te verergeren.



Eenvoudig week beweegschema

	Ochtend	Middag	Avond
Maandag	Rustige wandeling (20-30 min)	Lichte rek- en strekoefeningen	Yoga voor gewrichtsmobiliteit
Dinsdag	Zwemmen of aquatherapie (30 min)	Korte wandeling (15 min)	Ademhalingsoefeningen en ontspanning
Woensdag	Wandeling op vlak terrein (25 min)	Krachttraining met lichaamsgewicht (lichte oefeningen zoals squats en beenheffen)	Yoga of stretchen
Donderdag	Fietsen op lage intensiteit (20-30 min)	Mobiliteitsoefeningen voor gewrichten	Ontspanningsoefeningen
Vrijdag	Zwemmen of aquatherapie (30 min)	Rustige wandeling (15 min)	Lichte yoga en ademhalingsoefeningen
Zaterdag	Wandeling in de natuur (30-40 min)	Rek- en strekoefeningen	Ontspannende badsessie of meditatie
Zondag	Optionele actieve rustdag (lichte beweging zoals rustige yoga of korte wandeling)	Mobiliteitsoefeningen en lichte krachttraining	Ontspanningsoefeningen

Dit schema zorgt voor een veilige en effectieve manier om actief te blijven zonder de gewrichten te overbelasten.



Voedingsadviezen

Onderzoek toont aan dat een **purinearm** en **basisch voedingspatroon** helpt om het urinezuurgehalte te verlagen. Streef naar 60% basische en 40% zuurvormende voeding, gecombineerd met **basische suppletie** om urinezuuropbouw effectief tegen te gaan [13-16].



Eenvoudig weekmenu ter inspiratie

Simpel weekmenu (60% basisch, 40% verzurend, purinearm)

Tip: Vul tenminste de helft van je bord met (groene) groenten

	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoortje
Maandag	Havermout met amandelmelk, walnoten en blauwe bessen.	Spinaziesalade met geitenkaas, pompoenpitten en olijfoliedressing.	Gegrilde kabeljauw met zoete aardappel en gestoomde broccoli.	Komkommer en wortels met hummus.
Dinsdag	Smoothie met banaan, spinazie, lijnzaad en kokosmelk.	Quinoasalade met kikkererwten, tomaat en citroendressing.	Gegrilde kipfilet met courgette, aubergine en zilvervliesrijst.	Handje ongebrande noten.
Woensdag	Boekweitpannenkoek met honing en bosbessen.	Linzensoep met volkoren crackers en avocado.	Gestoomde broccoli met zoete aardappel en tofu.	Vers fruit (peer of appel).
Donderdag	Chia pudding met kokosmelk en frambozen.	Volkoren wrap met hummus, spinazie en tomaat.	Quinoa met geroosterde pompoen en gegrilde tilapia.	Wortels met tahin.
Vrijdag	Havermout met kaneel, banaan en amandelen.	Groentesoep met volkoren crackers en hummus.	Gegrilde tempeh met quinoa en gestoomde groenten.	Handje walnoten.
Zaterdag	Smoothie met amandelmelk, spinazie en avocado.	Gegrilde groentesalade met kikkererwten en tahindressing.	Kipfilet met volkoren pasta en basilicumpesto.	Handje amandelen.
Zondag	Boekweitmuffin met frambozen en kokosvlokken.	Spinaziesalade met pompoen, walnoten en olijfolie.	Gegrilde zalm met quinoa en gestoomde groenten.	Komkommer met hummus.

Dit weekmenu is eenvoudig, voedzaam en helpt bij het behoud van een gezonde zuur-base balans zonder te veel purinerijke voedingsmiddelen.



Suppletie-adviezen

Aanvullende suppletie speelt een belangrijke rol bij het beheersen van jicht en het verlagen van urinezuurwaarden. De beste start is met basische druppels of capsules, omdat deze de ontzuring direct ondersteunen [17-19].

Omdat het lichaam urinezuren moet neutraliseren, gebruikt het extra mineralen. Wanneer deze opraken, worden ze onttrokken uit botten, tanden en haren. Om dit te voorkomen, is het verstandig om mineralensuppletie toe te voegen.



Daarnaast kan basische thee de ontzuring intensifiëren door het lichaam helpen bij het afvoeren van urinezuren.

Product	Doel bij jicht
Basische druppels/capsules	Oplossen van vastzittende urinezuren en voorkomen van nieuwe zuren in het lichaam
Basische thee	Ondersteunen met de afvoer van afvalstoffen
Mineralen	Voorkomen van mineralentekorten door verzuring

Extra

Product	Doel bij jicht
Basisch badzout	Ontspannen en stimuleren van afvalstofafvoer

Waar vindt u deze producten?

Kijk op: www.zuurbasekennis.nl/zoek-een-adviesdrogisterij of op www.zuurbasekennis.nl/Kopen-op-het-internet om winkels of online webshops te vinden waar ze basische producten verkopen.



Hulp en ondersteuning

Praat u graag eerst met een specialist, voordat u een product koopt? Dat kan!

Bel dan:

NL: (020) 262 14 12 | BE: (03) 456 27 77

Of mail naar: advies@zuurbasekennis.nl

Disclaimer: Dit behandelplan is bedoeld ter ondersteuning en kan een eventueel medisch behandelplan niet vervangen. Raadpleeg bij gezondheidsklachten altijd eerst een arts of therapeut.



Bronnen

- [1] Maiuolo, J., et al. (2016). Regulation of uric acid metabolism and excretion. *International journal of cardiology*, 213, 8-14.
- [2] Gout. Geraadpleegd op 15 augustus 2023 van: <https://www.cdc.gov/arthritis/types/gout.html>
- [22] Underwood, M. (2008). Sugary drinks, fruit, and increased risk of gout. *BMJ*, 336(7639), 285-286.
- [3] Gout. Geraadpleegd op 15 augustus 2023 van: <https://www.niams.nih.gov/health-topics/gout>
- [4] Roddy, E., & Choi, H. K. (2014). Epidemiology of gout. *Rheumatic Disease Clinics*, 40(2), 155-175.
- [5] Zhang, Y., et al. (2022). Healthy lifestyle counteracts the risk effect of genetic factors on incident gout: a large population-based longitudinal study. *BMC medicine*, 20(1), 1-12.
- [6] Kakutani-Hatayama, M., et al. (2017). Nonpharmacological management of gout and hyperuricemia: hints for better lifestyle. *American journal of lifestyle medicine*, 11(4), 321-329.
- [7] Swift, D. L., et al. (2018). The effects of exercise and physical activity on weight loss and maintenance. *Progress in cardiovascular diseases*, 61(2), 206-213.
- [8] Park, D. Y., et al. (2019). The association between sedentary behavior, physical activity and hyperuricemia. *Vascular health and risk management*, 291-299.
- [9] Jablonski, K., et al. (2020). Physical activity prevents acute inflammation in a gout model by downregulation of TLR2 on circulating neutrophils as well as inhibition of serum CXCL1 and is associated with decreased pain and inflammation in gout patients. *PLoS one*, 15(10), e0237520.
- [10] Ma, L., et al. (2018). Clinical characteristics associated with subcutaneous tophi formation in Chinese gout patients: a retrospective study. *Clinical rheumatology*, 37, 1359-1365.
- [11] Gwinnutt, J. M., et al. (2022). Effects of physical exercise and body weight on disease-specific outcomes of people with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs): systematic reviews and meta-analyses informing the 2021 EULAR recommendations for lifestyle improvements in people with RMDs. *RMD open*, 8(1), e002168.
- [12] Burke, B. T., et al. (2015). Physical function, hyperuricemia, and gout in older adults. *Arthritis care & research*, 67(12), 1730-1738.
- [13] Kanbara, A., et al. (2010). Urine alkalization facilitates uric acid excretion. *Nutrition journal*, 9, 1-5.
- [14] Zhang, Y., et al. (2022). Gout and diet: a comprehensive review of mechanisms and management. *Nutrients*, 14(17), 3525.
- [15] Zhang, Y., et al. (2012). Purine-rich foods intake and recurrent gout attacks. *Annals of the rheumatic diseases*, 71(9), 1448-1453.
- [16] Yokose, C., et al. (2021). The role of diet in hyperuricemia and gout. *Current opinion in rheumatology*, 33(2), 135.
- [17] Cândido, F. G., et al. (2022). Urate-lowering effect of calcium supplementation: Analyses of a randomized controlled trial. *Clinical Nutrition ESPEN*, 49, 86-91.
- [18] Lei, L., et al. (2018). Dietary sodium intake and serum uric acid: a mini-review. *Pulse*, 6(1-2), 124-129.
- [19] DiNicolantonio, J. J., & O'Keefe, J. (2021). Low-grade metabolic acidosis as a driver of chronic disease: a 21st century public health crisis. *Open Heart*, 8(2), e001730.