



Jicht

Alles over de gewrichtsziekte jicht



Jichtbehandelplan

Welkom bij het jichtbehandelplan



Jicht is een vorm van reuma die jaarlijks duizenden mensen treft.
Het is een vervelende aandoening die de kwaliteit van je leven sterk kan beïnvloeden.

Dit plan is ontwikkeld aan de hand van wetenschappelijke inzichten.
De methode is in de afgelopen 11+ jaar succesvol gebleken bij ruim 178.345 mensen.

Het doel van dit plan is om op een natuurlijke manier de urinezuren terug te dringen die jicht veroorzaken. Zo kun je uiteindelijk met minder jichtklachten, of zelfs zonder jicht, door het leven.

Lees voordat je van start gaat het plan goed door.
Mocht je vragen hebben, mail dan naar advies@zuurbasekennis.nl.



Inhoud



Welkom bij het jichtbehandelplan	2
Inhoud.....	3
Waarom dit plan?	4
Jicht, voeding en ontzuren	5
Enkele andere belangrijke leefstijltips.....	8
3 jicht beweegerichtlijnen	9
Ontzuringsschema	10
Purinelijst	13
Zuur-base lijst	16
Voorbeeld weekmenu	17
Contactpagina.....	22
Bronnen	22



Waarom dit plan?

Jichtmedicatie is waardevol voor het verlichten van acute pijn en het verminderen van ontstekingen tijdens een jichtaanval. Helaas pakken deze medicijnen alleen niet de onderliggende oorzaak van jicht aan: de opstapeling van urinezuur in het lichaam.

Met een natuurlijke behandelwijze, gericht op voeding, ontzuring en eventueel beweging, kun je die urinezuren wél aanpakken.

Op deze manier kun je toekomstige aanvallen verminderen of zelfs voorkomen. Met dit plan willen we je helpen naar een jichtvrij-leven.

Wist je dat...

...men lange tijd dacht men dat jicht voornamelijk genetisch bepaald was en dat leefstijlfactoren weinig invloed hadden op de aandoening? Inmiddels is die kijk veranderd [1-6].

Wist je dat...

Er medicatie bestaat die jicht kan veroorzaken? Zoals statines (dat zijn cholesterolverlagers) of diuretica (plasmiddelen).



Jicht, voeding en ontzuren

De oorzaak van jicht is een teveel aan urinezuren in je lichaam. Met de onderstaande 3 richtlijnen kun je die zuren terugdringen ^[2,5,14,15].

Dat leidt tot een verbetering of zelfs het helemaal verdwijnen van jichtklachten.

Richtlijn 1: Kies voor meer basische voeding

Ontzuur je lichaam door meer basische (alkalische) voeding te eten. Denk aan groenten, fruit en kruiden ^[2]. Betekent dit dat je volledig basisch moet gaan eten?

Nee, dat gaat helaas niet. Dan kom je op den duur namelijk voedingsstoffen tekort.



Tip: Een gezonde zuurbalans - zonder het risico op een tekort aan essentiële voedingsstoffen - bereik je met 60% basische en 40% zure voeding.



Let wel op: Gebruik daarnaast suppletie om je lichaam te ontzuren. Hoe je dat doet leggen we in dit plan uit.

Waarom is ontzuren met suppletie zo belangrijk? Als je dat niet doet en je hebt jicht, dan zou je 80% basisch en 20% zuur moeten eten om zuren terug te dringen. Het probleem is alleen dat je dan te eenzijdig eet.

Op die manier kom je snel voedingsstoffentekort en dat werkt averechts voor je gezondheid.

Bonus achterin dit plan:



Weekmenu met praktische tips: Om het extra praktisch te maken hebben we een simpel weekmenu gemaakt. Voel je niet verplicht om dit menu op de voet te volgen. Het is meer om je van inspiratie te voorzien.



Zuur-base eetlijst: Ook vind je achterin dit plan een lijst van producten die zuur en basisch zijn. Zo kun je gemakkelijk op basis van de 40/60 regel je voeding klaarmaken.



Richtlijn 2: Vermijd voeding rijk aan purines

Purine wordt omgezet tot urinezuur. Wees daarom matig met purinerijke producten ^[14,15], voorbeelden zijn:

- Orgaan-, wild- en roodvlees
- Bepaalde zeevruchten: schaaldieren, vette en ingeblikte vis
- Alcohol
- Suikerhoudende dranken en snacks
- Gistextracten: in kant-en-klaarmaaltijden, ingeblikte soepen, bouillonblokjes en andere voedingsmiddelen
- Sommige groenten (peulvruchten) en fruit bevatten ook purine

3 belangrijke tips



Tip 1: Luister goed naar je lichaam

Ieder lichaam reageert anders op purine. Terwijl sommige mensen gevoelig zijn voor linzen, ervaren anderen geen enkel probleem na het eten van deze peulvruchten. Luister dus aandachtig naar je lijf en vermijd de voeding die voor ongemak zorgt.



Tip 2: Eet maximaal 200mg purine per dag

Bij een 'normaal' voedingspatroon krijg je circa 400mg purine binnen. Als je jicht hebt is het beter om dit te beperken tot 200mg per dag. Achterin dit boekje vind je de purinelijst.



Tip 3: Doe dit als je te veel purines hebt genomen

Denk je dat je toch een keer meer purines gaat nemen dan 200mg? Neem dan voor het eten een glas water met basische druppels of basische capsules.

Bonus achterin dit plan:



Purinelijst: Achterin dit plan vind je een lijst met alle voeding met purine erin.



Richtlijn 3: Ontzuren met natuurlijke suppletie

Help je lichaam een handje met het afvoeren van zure afvalstoffen, door suppletie in te zetten ^[16-19].

Ontzurings-suppletie heb je in allerlei vormen en maten. Meestal bestaan ze uit basische mineralen, basische kruiden of basische voedingsextracten. Zitten er risico's aan het nemen van basische supplementen?

Nee, er zitten geen risico's aan. Wel ervaren sommige mensen in het begin ontzuringsverschijnselen, zoals:

- Moeheid
- Hoofdpijn
- Pijnlijke gewrichten
- Een verergering van de klachten

Deze symptomen doen zich meestal voor in de eerste of tweede week. Het voelt misschien niet zo, maar eigenlijk zijn deze klachten goede signalen. Het is een teken dat je lichaam aan het ontgiften is.

Doen deze klachten zich voor? Stop dan niet met ontzuren. Je kunt de dosis wel wat verlagen. Vraag bij de partij waar je de ontzurings-producten koopt, hoe je dat het beste kunt doen.



Tip! Drink voldoende water

Of je deze symptomen nu wel of niet hebt. Voldoende water drinken tijdens het ontzuren is enorm belangrijk. Dan kan je lichaam de zuren gemakkelijker afvoeren.

Bonus achterin dit plan:



Ontzurings-schema: Achterin dit plan vind je een schema waarin je kunt zien welke supplementen je kunt nemen en hoe je die het beste kunt nemen.



Links naar waar je de producten kunt vinden.



Enkele andere belangrijke leefstijltips

Ook deze 4 leefstijlfactoren spelen een belangrijke rol bij jicht.

1

Zorg voor optimale hydratatie

Uitdroging kan leiden tot verhoogde urinezuurwaarden en meer kans op jicht [20].

2

Zorg voor een gezond gewicht, maar let op met diëten

Als je te veel weegt, kan afvallen helpen om minder jichtaanvallen te verminderen [21,22]. Wil je afvallen? Doe dat dan geleidelijk. Abrupt gewichtsverlies doet de urinewaardes verhogen [21]. Je kunt dit voorkomen door crashdiëten of koolhydraatarme, eiwitrijke diëten te vermijden [21].

3

Probeer stress te voorkomen

Stress kan een veroorzaker van jicht zijn [23].

4

Beperk of vermijd geraffineerde suikers, alcohol en sigaretten

Suikers, alcohol en roken hebben een negatief effect op jicht [22,24].



3 jicht beweegrichtlijnen

Beweging kan helpen om de symptomen van jicht te verbeteren en het risico op aanvallen te verminderen ^[1,7-13]. Ook de kans op tophi oftewel jichtknobbels neemt af ^[10].

Het is wel belangrijk dat je de juiste aanpak kiest. Doe je dat niet, dan kan de beweging juist averechts werken.

Richtlijn 1: Beweeg rustig op geleide van pijn (zeker na een jichtaanval)

Na een jichtaanval is het belangrijk om rustig aan te doen. Kies oefeningen die de pijn niet verergeren, maar die wel helpen om je lichaam in beweging te houden.

Niet-pijnlijke lage intensiteitsoefeningen kunnen ontstekingen helpen verminderen zonder de pijn te verergeren [8,9]. Als je te belastende beweging doet, creëer je juist het tegenovergestelde.

Richtlijn 2: Aanbevolen oefeningen

Matig intensieve beweging, zoals wandelen, fietsen en zwemmen zijn het meest geschikt om je urinezuurspiegel onder controle te houden ^[7]. Matig intensief betekent dat je hartslag iets omhooggaat, maar je nog wel kunt praten.

Het voordeel aan zwemmen of bewegingsvormen in het water is dat het een lagere impact heeft op je gewrichten. Flexibiliteitsoefeningen zoals yoga kunnen helpen bij het behouden van mobiliteit en het verlichten van pijn ^[11].



Tip: Een goed startpunt is om wekelijks minstens 150 minuten matig intensief te bewegen ^[13]. Denk je nu: “dit gaat me nooit lukken”. Begin dan met wat wel haalbaar is.

Bonus achterin dit plan:



Beweegschema: Achterin dit plan vind je een eenvoudig beweegschema, gebaseerd op 150 minuten per week.



Ontzurings-schema

Lees voordat je dit schema volgt de tekst over ontzuren op pagina 5.

Schema



Let op: In de meeste gevallen gebruik je ontzurings-producten zoals op deze pagina beschreven. Echter, zijn niet alle producten die verkrijgbaar zijn hetzelfde gedoseerd. Raadpleeg daarom altijd de bijsluiter.

Als je begint met ontzuren dan doe je dat in 3 fases:

- Een beginfase van 2 weken
- Een hoofdfase van minimaal 3, maar vaak ook 6 maanden
- Onderhoudsfase, als de klachten weg zijn, ter onderhoud

Belangrijk: Als je na de hoofdfase niet voldoende verbetering merkt, verleng de behandeling dan met 2 maanden.

Dit zijn 2 voorbeelden van ontzurings-schema's. Afhankelijk van hoe je de producten wilt nemen, kun je kiezen voor de druppels of de capsules.

Kies je liever voor basisch water?

Dan is dit het basisschema gebaseerd op de druppels.

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase
Oplossen: Basische druppels	4 druppels in een glas water. 3 glazen water per dag	4 druppels in een glas water. 4 glazen water per dag	4 druppels in een glas water. 3 glazen water per dag
Afvoeren: Ontzurende kruidenthee <i>(Je mag deze thee zo veel drinken als je wilt, maar dit is het minimum)</i>	2 x per dag een kopje	3 x per dag een kopje	2 x per dag een kopje

Kies je liever voor capsules?

Dan is dit het basisschema gebaseerd op capsules.

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase
Oplossen: Basische capsules	2 x per dag 1 capsule	2 x per dag 1 capsule	2 x per dag 1 capsule
Afvoeren: Ontzurende kruidenthee <i>(Je mag deze thee zo veel drinken als je wilt, maar dit is het minimum)</i>	2 x per dag een kopje	3 x per dag een kopje	2 x per dag een kopje

Hierboven vind je het basisschema. Dit is het minimale wat je kunt doen om urinezuurkristallen op te lossen.

Hierna komt de stap aanvullen met mineralen.

Om zuren te neutraliseren gebruikt het lichaam mineralen. Veel zuren betekent daarom ook vaak mineralentekorten.

Als de mineralen op zijn, haalt het lichaam ze uit botten, haren en tanden. Daarom is aanvullen een goed idee. Dat kun je zo doen.

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase
Aanvullen: Basisch mineralencomplex	2 x per dag bij de maaltijd	2 x per dag bij de maaltijd	1 x per dag bij de maaltijd



Wil je nog een stapje verder gaan dan kun je kiezen om je lichaam te reinigen op celniveau, door de natuurlijke stof spermidine te nemen. Spermidine is 100% natuurlijk en doet iets heel bijzonders. Het stimuleert namelijk autofagie. Dat is een proces waarbij je lichaam herstelt op celniveau: het verwijdert niet functionerende cellen en celafval.

Cellen die niet in staat zijn om zichzelf op te ruimen worden vaak gezien als de oorzaak van een groot aantal klachten en ziektes, zoals [25-27]:

- De ziekte van Alzheimer en Parkinson.
- Virusinfecties (problemen met het immuunsysteem)
- Ontstekingsziekten
- Vermoeidheid

Celreiniging:

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase
Celreiniging: Spermidine	2 x per dag 1 capsule	2 x per dag 1 capsule	2 x per dag 1 capsule

Eventueel aanvullende producten

Basisch badzout

Last van jicht in je voet of hand? Dan kan een voet- of handbad met basisch badzout verlichting brengen. Als de jicht ergens anders zit, kun je het basische badzout aan je ligbad toevoegen. Doe dit zo vaak je wilt.

Waar vind ik deze producten?

Kijk op www.zuurbasekennis.nl om winkels of online webshops te vinden waar ze basische producten verkopen. Praat je graag eerst met een specialist, voordat je een product koopt?

Bel dan:

NL: (020) 262 14 12

BE: (03) 456 27 77

Of mail naar: advies@zuurbasekennis.nl



Purinelijst

Wees matig met purines. Neem niet meer dan circa 200mg purine per dag. Een normaal dieet bevat zo'n 400mg purine.

Weet je dat je meer purines gaat eten? Compenseer dit dan met basische capsules of druppels.

Tip: Tot 20 mg purine is bijna niets.



Vlees en gevogelte

Runderbraadlap:	112 mg purine
Gans:	114 mg purine
Schapenvlees:	129 mg purine
Konijn:	130 mg purine
Kalfshart:	139 mg purine
Kalfslongen:	147 mg purine
Kalfsvlees:	148 mg purine
Eend:	152 mg purine
Runderfilet:	154 mg purine
Ree:	154 mg purine
Hert:	157 mg purine
Rundertong:	160 mg purine
Kalfslende:	164 mg purine
Haas:	167 mg purine
Kalfsnieren:	218 mg purine
Kalfslever:	221 mg purine
Runderlever:	230 mg purine
Kippenpoot:	232 mg purine
Runderlongen:	242 mg purine
Kippenborst:	252 mg purine
Kippenlever:	272 mg purine
Kalfszwezerik:	918 mg purine



Groenten

Komkommer:.....	7 mg purine
Kropsla:.....	10 mg purine
Tomaten:.....	11 mg purine
Witlof:	12 mg purine
Radijs:	12 mg purine
Worteltjes:	14 mg purine
Andijvie:	16 mg purine
Venkel:	16 mg purine
Aardappel, gekookt: ..	20 mg purine
Rode bietjes:	21 mg purine
Witte kool:	22 mg purine
Asperges:	26 mg purine
Zuurkool:	26 mg purine
Chinese kool:	30 mg purine
Koolrabi:	30 mg purine
Veldsla:	34 mg purine
Rode kool:	37 mg purine
Savooiekool:	43 mg purine
Sperziebonen:	43 mg purine
Pompoen:	44 mg purine
Bloemkool:	45 mg purine
Broccoli:	47 mg purine
Mais uit blik:	52 mg purine
Paprika:	55 mg purine
Artisjokken:	57 mg purine
Spruitjes:	60 mg purine

Witte bonen: 62 mg purine
 Spinazie: 64 mg purine
 Schorseneren: 71 mg purine
 Peterselie: 83 mg purine
 Erwten: 85 mg purine
 Tomatenpuree: 91 mg purine
 Aardappelpureepoeder: 94 mg
 purine
 Kikkererwten: 164 mg purine
 Linzen: 198 mg purine
 Sojabonen: 356 mg purine



Fruit

Kersen: 17 mg purine
 Rode bessen: 17 mg purine
 Frambozen: 18 mg purine
 Ananas: 19 mg purine
 Appel: 19 mg purine
 Perziken: 21 mg purine
 Pruimen: 24 mg purine
 Meloen: 25 mg purine
 Aardbei: 26 mg purine
 Druiven: 30 mg purine
 Avocado: 31 mg purine
 Vlierbessen: 33 mg purine
 Dadels: 54 mg purine
 Banaan: 5..... 7 mg purine
 Vijgen: 64 mg purine
 Gedroogde abrikozen: 73 mg purine
 Rozijnen: 107 mg purine



Noten en zaden

Paranoten: 23 mg purine
 Walnoten: 26 mg purine
 Amandelen: 41 mg purine
 Hazelnoten: 42 mg purine
 Pinda's: 74 mg purine
 Sesamzaad: 88 mg purine
 Zonnebloempitten: ... 157 mg purine



Graan en graanproducten

Tarwebloem:36 mg purine
 Pasta:42 mg purine
 Witte rijst:54 mg purine
 Beschuit:63 mg purine
 Gerst:82 mg purine
 Tarwevolkorenbrood: .82 mg purine
 Tarwevolkorenmeel: ..82 mg purine
 Cornflakes:83 mg purine
 Roggebrood:84 mg purine
 Witbrood:104 mg purine
 Gierst:117 mg purine
 Havergort:139 mg purine
 Tarwezemelen:142 mg purine
 Gort: 155 mg purine
 Boekweit: 156 mg purine
 Knackerbrood: 161 mg purine
 Havermout: 187 mg purine
 Tarwekiemen: 843 mg purine



Vis

Garnalen:	65 mg purine
Kaviaar:	73 mg purine
Haring in gelei:	79 mg purine
Kabeljauw:	108 mg purine
Karper:	149 mg purine
Schol:	174 mg purine
Gerookte zalm:	174 mg purine
Makreel:	186 mg purine
Braadharing:	215 mg purine
Tonijn in blik:	198 mg purine
Forel:	311 mg purine
Haring:	317 mg purine
Sardientjes in blik:	349 mg purine



Melkproducten

Kwark:	0 mg purine
Volle melk:	0 mg purine
Yoghurt:	0 mg purine
Emmentaler:	8 mg purine
Eieren:	16 mg purine
Goudse kaas:	18 mg purine
Roomkaas:	22 mg purine
Eierdooier:	45 mg purine

Zuur-base lijst

Hieronder kun je zien welke producten zuur zijn en welke basisch.

BASISCH	GROENTE / GRASSEN	Koolraap	Tarwegras	Appel	Mango	Venkelzaad
	Aardappel	Koolrabi	Taugé	Avocado	Papaya	ONBERWERKTE GRANEN
	Aardappel, zoete	Komkommer	Tomaat	Bes, blauwe	Pruimen	Boekweit
	Alfalfa	Kropsla	Ui	Bes, rood / zwart	Watermeloen	KRUIDEN & SMAAKMAKERS
	Andijvie, verse	Mierikswortel	Veldsla	Bosbes	GEDROOGD FRUIT	Basilicum
	Artisjokken	Paprika	Venkel	Cantaloupe	Appel	Cayennepeper
	Aubergine	Pompoen	Waterkers	Citroen	Cranberry	Citroengras
	Bieslook	Prei	Witlof	Cranberry	Dadels	Citroenmelisse
	Bloemkool	Rapen	Witte kool	Dadel	Pruimen	Curcuma
	Boerenkool	Radijs rood / wit / zwart	Wortelen	Druif	Rozijnen	Gember, vers
	Broccoli	Rode biet	Zeewier	Framboos	Vijgen	Himalayazout
	Courgette	Rode kool	PEULVRUCHTEN	Granaatappel	ZADEN	Munt
	Franse snijbonen	Rucola	Sojabonen, verse	Grapefruit	Chiazaad	Oregano
	Gerstegras	Savooiekool	Sojalecithine, pure	Guave	Fenegriekzaad	Tijm
	Graswortel	Selderij	Sojameel	Honingmeloen	Hazelnoot	Zeezout
Groene kool	Sjalotten	Sojascheuten	Kaki	Hennepzaad	DRANKEN	
Heermoes	Sla	FRUIT	Kers	Lijnzaad	Kraanwater	
Ijsbergsla	Sperziebonen	Aalbessen	Kiwi	Karwijzaad	Kruidenthee	
Kamutgras	Spinazie	Aardbei	Kokos, verse	Komijnzaad	Mineraalwater	
Kelp	Spirulina	Abrikoos	Kruisbes	Quinoazaad	zonder koolzuur	
Kiemen	Spruiten	Ananas	Limoen	Sesamzaad		
Knoflook			Mandarijn	Speltzaad		
LICHT BASISCH	GROENTE / GRASSEN	Kastanjes	Augurken	Verse wei	Sesamolie	honing
	Agar agar	ONBERWERKTE GRANEN	Peper	OLIËN EN VETTEN	Visolie	Stevia
	Asperge	Quinoa	Knoflook	Avocado-olie	Vlaszaadolie	DRANKEN
	Champignons	AZIJN, KRUIDEN & SMAAKMAKERS	Wijnazijn	Kokosolie	ZOETSTOFFEN	Rooibos thee
	NOTEN	Appelazijn	Zilveruitjes	Lijnzaadolie	Kokosbloesem suiker	Thee, wit en groen
	Paranoten		ZUIVEL	Olijfolie, extra-vierge	Koudgeslingerde	
LICHT VERZUREND	GROENTE / GRASSEN	Limabonen	BROOD & GRAANPRODUCTEN	ZUIVEL, VETTEN & EIEN	Room	Rijstmelk, ongezoet
	Rabarber	Linzen	Bruinbrood, tarwe	Boter	Yoghurt	Sojamelk, ongezoet
	Peulvruchten	Witte bonen	zonder gist	Cottage cheese	OLIËN & VETTEN	Wijn, rood
	Bruine bonen	ZADEN	Volkorenbrood, tarwe	Eiwit	Walnootolie	
	Erwten	Pijnboompitten	zonder gist	Ghee boter	DRANKEN	
	Hummus	ONBEWERKTE GRANEN & RIJST	Zuurdesembrood, tarwe	Karnemelk	Amandelmelk, ongezoet	
	Kidneybonen	Rijst, bruin		Kwark	Mineraalwater met koolzuur	
Kikkererwten	Zilvervliesrijst		Melk			
VERZUREND	VLEES, GEVOGELTE & VIS	Rivierkreeft	Bulgur	ZUIVEL, VETTEN & EIEN	Mayonaise	Kant en klaar producten
	Baars	Rundvlees	Gerst	Chocolademelk	Melasse	Koekjes
	Bot	Sliptong	Gierst	Eigeel	Mosterd	Pizza
	Dorade	Tilapia	Haver	Halvarine	ZOETSTOFFEN	Snoep
	Forel	Varkensvlees	Maïs	Harde kaas	Bietsuiker	DRANKEN
	Haring	Vleeswaren	Rijst, wit	Kaas (smeltkaas)	Bruinerijststroop	Bier
	Kabeljauw	Zalm	Rogge	Putting / toetjes	Fructose	Cola (ook light en zero)
	Kalfsvlees	NOTEN	Spelt	Strooikaas	Gedroogd suikerriet	Energie drankjes
	Karper	Amandelen	Tarwe	Yoghurt, gezoet	Gerstemoutsiroop	Frisdranken
	Kip	Cashewnoten	BROOD & GRAANPRODUCTEN	Yoghurt drank	Honing	Koffie
	Koolvis	Macadamia	Bruinbrood met gist	OLIËN & VETTEN	Kunstmatige zoetstoffen	Likeur
	Kreeft	Pecannoten	Griesmeel	Geharde vetten	Melksuiker	Sterke drank
	Lamsvlees	Pinda's	Pasta	Maisolie	Melasse	Thee, zwart
	Lever	Pistachenoten	Roggebrood	Vloeibare boters	Suiker	Vruchtensap, gezoet
	Makreel	Pompoenpitten	Speltbrood	Zonnebloemolie	DIVERSEN	Wijn, rosé
	Oesters	Walnoten	Tarwebrood	SAUZEN & SMAAKMAKERS	Bewerkte voedingsmiddelen	Wijn, wit
	Orgaanvlees	Zonnebloempitten	Volkoren brood met gist	Curry	Chips	
	Pangafilet	ONBEWERKTE GRANEN & RIJST	Wit brood	Ketchup	Chocolade	
Poon	Amarant					

Voorbeeld weekmenu

We begrijpen dat het misschien overweldigend kan zijn om te bedenken wat je wel en niet zou moeten eten. Daarom hebben we wat handige tips voor je.

1

Tip 1

Kijk naar de purinelijst en combineer groenten met de minste purine

De richtlijn voor purine is 200mg per dag. Nu hoeft je niet alles wat je eet tot in de puntjes te berekenen. Als je merkt dat je lichaam sterk reageert op bepaalde voedingsmiddelen, kun je ze tijdelijk uit je dieet schrappen totdat je klachten verdwijnen. Te veel purine gegeten? Dan kan het helpen om een extra glas basisch water te drinken.

2

Tip 2

Eet volgens de 40/60 regel

Gebruik je ontzuringssupplementen, houd dan de 40 zuur - 60 basisch regel in gedachten. Richt je op een dieet dat iets meer dan de helft uit basische voeding bestaat. Als je bijvoorbeeld 120 gram vlees eet, voeg dan minstens 240 gram groenten toe. De simpele basisregel is dus om meer groenten te eten dan andere dingen. Pas wel op met peulvruchten, want die zijn over het algemeen rijk aan purines.

3

Tip 3

Maak broodmaaltijden basischer

Als je van brood houdt, kun je overwegen om geen witbrood te eten en zuivelproducten te vermijden bij je broodmaaltijd. Dit maakt het namelijk zuurder.

Om je broodmaaltijd wat minder zuur te maken, kun je bijvoorbeeld een plakje vlees of hummus combineren met schijfjes komkommer of tomaat. Ongezoete vruchtenjam is ook een goede optie.

Extra advies: je kunt brood ook vervangen door rijstwafels of gezonde crackers en deze basisch beleggen.

4

Tip 4

Probeer keuzes te maken

Het is begrijpelijk dat je op een feestje graag een glas wijn of bier drinkt. Om de impact op je lichaam te minimaliseren, kun je die dag bijvoorbeeld minder vlees eten en een extra glas basisch water drinken.

We hopen dat deze tips je helpen op een vriendelijke en haalbare manier met je dieet om te gaan.

Weekmenu

Hieronder bieden we een voorbeeld van een weekmenu om je inspiratie te geven. Onthoud dat dit slechts suggesties zijn, dus kies vooral wat jou het meest aanspreekt. Voel je vrij om dingen te combineren en aan te passen naar je eigen smaak.

Dag 1

- **Ontbijt:** Overnight boekweit met kokosvlokken, bessen en amandelen
Optie 2: Brood of rijstwafels
- **Snack:** Appel
- **Lunch:** Courgetti (pasta van courgette) met avocadosaus (basilicum, knoflook, limoensap, knoflook, peper en zout in de keukenmachine) gegrilde minitomaten met tijm, geitenkaas of feta
Optie 2: Brood of rijstwafels
- **Snack:** Wortels (of andere groenten in partjes) met hummus
- **Diner:** Gegrilde kipfilet met gemengde groenten uit de oven en couscous

Dag 2

- **Ontbijt:** Kwark of yoghurt met honing, appel en walnoten
Optie 2: Brood of rijstwafels
- **Snack:** Appel of een rijstwafel met hummus en komkommer
- **Lunch:** Spinaziesalade met gegrilde kalkoen en avocado
Optie 2: Brood of rijstwafels
- **Snack:** Fruit naar keuze
- **Diner:** Gebakken kabeljauw met gestoomde groenten en aardappelstampot met wortel

Dag 3

- **Ontbijt:** Rijstwafels met avocado en tomaat
Optie 2: Brood of rijstwafels
- **Snack:** Fruit naar keuze
- **Lunch:** Bloemkoolsoep
Optie 2: Brood of rijstwafels (lees de tip over brood hierboven)
- **Snack:** Amandelen en gedroogde abrikozen
- **Diner:** Rode pasta met groenten en quorn (vegetarisch vlees)



Dag 4

- Ontbijt: Smoothie met appel, banaan, gember, citroen, spinazie
Optie 2: Brood of rijstwafels
- Snack: Volkoren cracker of rijstwafel met kipfilet en komkommer
- Lunch: Gevulde paprika's met quinoa, zwarte bonen en maïs
Optie 2: Brood of rijstwafels
- Snack: Magere yoghurt met vers fruit
- Diner: Gegrilde rundvleesburgers met gegrilde groenten en zoete aardappelfriet uit de oven en magere yoghurtmuntsaus

Dag 5

- Ontbijt: Quinoa-banaan-pannenkoeken met bosbessen en magere yoghurt
Optie 2: Brood of rijstwafels
- Snack: Fruit naar keuze
- Lunch: Groentesalade met feta en amandelen
Optie 2: Brood of rijstwafels
- Snack: Rijstwafels met hummus en komkommer
- Diner: Gebakken runderbraadlap met geroosterde knoflook-broccoli uit de oven en quinoa

Dag 6

- Ontbijt: Omelet met champignons, spinazie en Parmezaan
Optie 2: Brood of rijstwafels
- Snack: Fruit naar keuze
- Lunch: Couscoussalade met gegrilde groenten en fetakaas
Optie 2: Brood of rijstwafels
- Snack: Magere yoghurt met noten, appel, kaneel
- Diner: Kipfilet (zonder vel) met gebakken zoete aardappel en gegrilde groenten

Dag 7

- Ontbijt: Volle granen ontbijtgranen met magere melk en vers fruit
Optie 2: Brood of rijstwafels
- Snack: Fruit naar keuze
- Lunch: Salade met gegrilde garnalen en citrusvinaigrette
Optie 2: Brood of rijstwafels
- Snack: Rijstwafels met hummus en komkommer
- Diner: Groentecurry met bruine rijst en yoghurt- of kwarkmuntsaus



Beweegschema (richtlijn)

Lees voordat je gaat bewegen bij jicht, het hoofdstuk over bewegen en jicht in dit plan. Welke soort beweging je doet is namelijk van belang. Ook bewegen als je pijn hebt, vraagt om een andere aanpak.

Het is belangrijk om te weten dat het soms even kan duren voordat je je beweegritme hebt gevonden, en dit is heel normaal. Probeer vooral niet op te geven.

Kies een bewegingsroutine die je leuk vindt en die bij je past. Of het nu wandelen, zwemmen, fietsen of andere activiteiten zijn.

Zo kun je het gemakkelijker volhouden. Ook kan het helpen om samen te bewegen.

Dit is een voorbeeld van een bewegingsschema voor een week voor mensen met jicht:

Algemeen beweegniveau: matig intensief - dat betekent dat je ademhaling versnelt, maar je nog steeds in staat bent om te praten.

Suggesties voor bewegen - kies zelf wat je wilt doen:

- Wandelen
- Fietsen
- Zwemmen
- De wat zwaardere huishoudelijke taken, zoals ramen wassen of in de tuin werken. Of een andere activiteit die je matig intensief kunt doen en waar je plezier aan beleeft.



Beweegschema



Heb je hevige jichtpijn in je voet, teen of knie en is het heel moeilijk om te lopen of fietsen?

Kies voor een activiteit zoals zwemmen of stoel yoga. Iets dat je wel kunt doen. Zelfs lichte beweging is al goed. Het gaat erom dat je doorbloeding op gang komt.

Kijk of je rustig kunt opbouwen naar 20 tot 30 minuutjes beweging per dag. Doe dat door elke week 3 minuten meer per dag te bewegen.

Je kunt ook sneller of langzamer opbouwen. Het gaat erom dat je doet wat goed voor je is.

Week 1

- Iedere dag 5 minuten

Week 2

- Iedere dag 8 minuten

Week 3

- Iedere dag 11 minuten

Week 4

- Iedere dag 14 minuten

Week 5

- Iedere dag 17 minuten.

Kijk of je het haalt om bij het onderstaande schema uit te komen.

Zo niet, is dat natuurlijk ook helemaal oké.

Maandag:

Duur: 30 minuten.

Dinsdag:

Duur: 20 minuten.

Woensdag:

Duur: 30 minuten.

Donderdag:

Duur: 20 minuten.

Vrijdag:

Rustdag

Zaterdag:

Duur: 30 minuten.

Zondag:

Duur: 20 minuten.



Contactpagina

Heb je vragen? Neem gerust contact op.

Telefoonnummer

NL: 020 262 14 12

BE: 03 456 27 77

E-mail: advies@zuurbasekennis.nl

Bronnen

- [1] 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.
- [2] Kanbara, A., et al. (2010). Urine alkalization facilitates uric acid excretion. *Nutrition journal*, 9, 1-5.
- [3] Medlineplus. Geraadpleegd op 8 augustus 2023 van: <https://medlineplus.gov/genetics/condition/gout/#causes>
- [4] Pillinger, M. H., & Mandell, B. F. (2020, June). Therapeutic approaches in the treatment of gout. In *Seminars in Arthritis and Rheumatism* (Vol. 50, No. 3, pp. S24-S30). WB Saunders.
- [5] Yokose, C., et al. (2021). The role of diet in hyperuricemia and gout. *Current opinion in rheumatology*, 33(2), 135.
- [6] Yokose, C., et al. (2021). Dietary and lifestyle-centered approach in gout care and prevention. *Current rheumatology reports*, 23, 1-15.
- [7] 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.
- [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] 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.

[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] Cândido, F. G., et al. (2022). Urate-lowering effect of calcium supplementation: Analyses of a randomized controlled trial. *Clinical Nutrition ESPEN*, 49, 86-91.

[17] Barbera, M., et al. (2016). The importance of potassium citrate and potassium bicarbonate in the treatment of uric acid renal stones. *Archivio Italiano di Urologia e Andrologia*, 88(4), 341-342.

[18] Magnesium: Zhang, Y., & Qiu, H. (2018). Dietary magnesium intake and hyperuricemia among US adults. *Nutrients*, 10(3), 296.

[19] Lei, L., et al. (2018). Dietary sodium intake and serum uric acid: a mini-review. *Pulse*, 6(1-2), 124-129.

[20] Maiuolo, J., et al. (2016). Regulation of uric acid metabolism and excretion. *International journal of cardiology*, 213, 8-14.

[21] 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.

[23] Gout. Geraadpleegd op 15 augustus 2023 van: <https://www.niams.nih.gov/health-topics/gout>

[24] Roddy, E., & Choi, H. K. (2014). Epidemiology of gout. *Rheumatic Disease Clinics*, 40(2), 155-175.

[25] Qian, M., et al. (2017). Autophagy and inflammation. *Clinical and translational medicine*, 6(1), 1-11.

[26] Rubinsztein, D. C., et al. (2015). Therapeutic targeting of autophagy in neurodegenerative and infectious diseases. *Journal of Experimental Medicine*, 212(7), 979-990.

[27] Kudchodkar, S. B., et al. (2009). Viruses and autophagy. *Reviews in Medical Virology*, 19(6), 359-378.