

Een Uitgebreide Gids Over

URINEZUUR & JICHT

Leer hoe je urinezuur op verschillende natuurlijke manieren kan verlagen en zo jicht kan vermijden



Index

Te veel urinezuur leidt tot jicht, nierstenen, verzuurde spieren en gewrichten.....	3
Vorming van urinezuur	3
Oorzaken	3
Diagnose.....	4
Hoe urinezuur testen, niveaus en waarden	4
Hoge bloedspiegels	5
Waarom een urinetest wordt uitgevoerd	5
Hoe voor te bereiden op een urinetest.....	5
Hoe wordt de test uitgevoerd	5
Om uw urine voor 24 uur te verzamelen.....	5
Urinezuurniveaus	6
Hoge waarden van urinezuur	6
Verlagen van het urinezuurgehalte	8
Urinezuur verlagen met een natuurlijk mechanisme	8
Urinezuur verlagen door de voeding	8
Natuurlijke behandeling om het urinezuur te verlagen	9
Medische behandeling om het urinezuur te verlagen.....	9
Natuurlijke hulp bij jicht en verhoogd urinezuurgehalte.....	10
Omschrijving	10
De jichtaanval: pijnlijk en heftig	10
Andere symptomen.....	11
Reguliere behandeling	11
Algemene adviezen	12
Voedingsadvies.....	12
Af te raden.....	13
Aan te raden.....	13
Fytotherapie	13
Aromatherapie	14
Voedingssupplementen	14
Welk voedsel bevat een hoog niveau aan urinezuur?	16
Te hoge niveaus aan urinezuur kunnen schadelijk zijn voor de gezondheid.....	16
Lijst van levensmiddelen hoog in urinezuur	17
1. Vlees	17
2. Zeevruchten, schaal-en schelpdieren.....	17
3. Groenten	17
4. Gist.....	18
5. Vruchten	18
Jichtdieet: wat kan en wat niet.....	18
Dieetregels.....	18
Om het dieet te volgen	19
Voorbeeld van een menu	19
Resultaten.....	20
Risico's.....	20
Nierstenen en urinezuur	20

Te veel urinezuur leidt tot jicht, nierstenen, verzuurde spieren en gewrichten

Urinezuur is in ons lichaam verantwoordelijk voor heel wat kwalen en ongemakken zoals het ontstaan van jicht, nierstenen en sommigen beweren zelfs dat urinezuur het zuurstofgehalte in spierweefsel drastisch kan doen verminderen. Urinezuur aanmaken kan erfelijk bepaald zijn, maar ook de voeding is er verantwoordelijk voor.

Vorming van urinezuur

De vorming van urinezuur gebeurt in ons lichaam wanneer purines verwerkt worden. Purines zijn stoffen die vrij komen door de afbraak van cellen in ons organisme of die afkomstig zijn van purine houdende voedingsstoffen.

Studies wijzen uit dat jicht vaak in dezelfde familie voorkomt. Ongeveer een op de vijf personen met jicht heeft een naast familielid met dezelfde aandoening.

Toch blijft het onduidelijk waarom de ene persoon wel, en de andere niet aan jicht lijdt. Sommige mensen met een hoog gehalte aan urinezuur krijgen immers toch nooit een jichtaanval.

Oorzaken

Er kan niet zomaar een éénduidige oorzaak van een verhoogde urinezuurspiegel en dus van jicht naar voor geschoven worden. Want in ongeveer 70% der gevallen is er wel sprake van een te hoge productie van urinezuur in het lichaam, maar in de andere 30% der gevallen wordt urinezuur gewoon onvoldoende geëlimineerd.

De oorzaak van jicht is dan ook vaak te wijten aan een combinatie van meerdere van de volgende factoren:

- Erfelijkheid (speelt in ongeveer 25% der gevallen een rol)
- Overgewicht
- Een mindere functie van de nieren
- Een onvolwaardige voeding, onder meer een dieet rijk aan purines en teveel alcohol (vooral bier)
- Een verhoogde celfbraak bijvoorbeeld. Bij bloedziekten, waarbij bloedcellen sneller worden afgebroken en waarbij er dus meer purines worden vrijgesteld.
- Het gebruik van medicijnen zoals vochtafdrijvende middelen of diuretica (Thiazidediurtica), immuniteitsonderdrukkende middelen (vb. Ciclosporine), acetylsalicylzuur (aspirines), chemotherapeutische middelen, antibiotica (langdurige kuren)...

Diagnose

De eigenlijke diagnose van jicht, ter bevestiging van het typische klinische beeld, wordt gesteld door een bloedonderzoek, eventueel ondersteund met microscopisch onderzoek van het ontstekingsvocht in de gewrichten.

Belangrijk hierbij is het feit dat jicht niet mag verward worden met ‘pseudo-jicht’. Deze gewrichtsaandoening, die eerder de grote gewrichten treft zoals knieën, polsen en enkels, wordt veroorzaakt door het neerzetten van kalkkristallen (meer bepaald kristallen van calicumpyrofosfaat) en wordt mede in de hand gewerkt door een gebrek aan magnesium.

Hoe urinezuur testen, niveaus en waarden

De urinezuur urinetest meet de hoeveelheid urinezuur aanwezig in een monster van urine verzameld gedurende 24 uur. Urinezuur wordt geproduceerd door de natuurlijke veroudering van je lichaamscellen en uit het voedsel dat je eet.

Urinezuur is een afscheiding van afvalstoffen die hoe dan ook onder toezicht en controle moet gehouden worden. Het urinezuur wordt verwijderd uit het lichaam via de urine. Een klein deel gaat uit het lichaam via de ontlasting.

Maar als er te veel urinezuur wordt geproduceerd, zal het niveau in de urine toenemen. Als de nieren niet in staat zijn het zuur weg te nemen uit het bloed, zal het niveau van urinezuur in de urine afnemen.



Hoge bloedspiegels

Hoge bloedspiegels van urinezuur kunnen leiden tot de vorming van solide kristallen binnen de gewrichten. Dit zorgt ervoor dat een pijnlijke aandoening genaamd jicht ontstaat.

Als jicht onbehandeld blijft, kunnen de urinezuur kristallen zich opbouwen in de gewrichten en de nabijgelegen weefsels, wat kan leiden tot de vorming van harde klonterige deposito's genaamd tophi. Hoge niveaus van urinezuur in de urine kunnen ook nierstenen veroorzaken.

Waarom een urinetest wordt uitgevoerd

Een urinetest urinezuur wordt gedaan om te zien of nierstenen kunnen worden veroorzaakt door de aanwezigheid van hoge urinezuur niveaus in het lichaam.

Eventueel het vinden van de oorzaak van een hoog niveau van urinezuur in het bloed en het helpen van de patiënt bij het kiezen van de juiste behandeling.

Hoe voor te bereiden op een urinetest

Geen bijzondere voorbereiding is vereist voordat een urinetest op urinezuur wordt uitgevoerd. Het is niet nodig om vloeistoffen of levensmiddelen vóór de proef te beperken.

Zorg dat u voldoende hebt gedronken tijdens de 24-uurs urinetest om uitdroging te voorkomen. Drink geen alcohol tijdens de periode omdat alcohol de hoeveelheid urinezuur geëlimineerd door de nieren vermindert.

Veel geneesmiddelen kunnen de resultaten van deze test wijzigen. Zorg ervoor dat u uw dokter vertelt over alle recepten en medicijnen die u inneemt voor u aan de test deelneemt.

Praat met uw arts over al uw vragen met betrekking tot de noodzaak voor de proef, de risico's die u hierbij loopt, hoe het zal worden gedaan of wat de resultaten kunnen betekenen.

Om u te helpen bij het begrijpen van het belang van deze test, vult u een medisch informatieformulier in.

Hoe wordt de test uitgevoerd

Een urinezuurtest gebeurt meestal op een monster genomen uit al de urine geproduceerd in een periode van 24 uur.

Om uw urine voor 24 uur te verzamelen

U begint met het verzamelen van uw urine in de ochtend. Wanneer u eerst opstaat, leegt uw blaas maar u slaat deze urine niet op. Noteer de tijd dat je geplast hebt bij het begin van uw 24-uurs periode.

In de komende 24 uur verzamelt u dan uw urine. Uw arts of lab zal u meestal een grote container aanbieden met een inhoud van ongeveer 1 gal (4 L). De container heeft een kleine hoeveelheid conserveermiddelen voor de bewaring van de urine. Plas in een kleine, schone container en giet de urine in de grote container.

Raak de binnenkant van de container met uw vingers zeker niet aan.

Houd de grote container in de ijskast voor de volle 24 uur.

Leeg uw blaas voor de laatste keer op of net vóór het einde van de periode van 24 uur. Voeg deze urine aan de grote container toe en neem de tijd op.

Let er ook goed op dat er geen wc-papier, schaamhaar, ontlasting, menstrueel bloed of andere vreemde stoffen in de urine aanwezig is.

Urinezuurniveaus

Normale waarden voor urinezuur in de urine zijn:

- 250-750 milligram (mg) per 24-uurs urine monster
- 1.5-4.4 millimol (mmol) per 24-uurs urine monster

Vrouwen hebben over het algemeen iets lagere niveaus aan urinezuur dan mannen.

Urinezuurniveaus kunnen door veel omstandigheden veranderen. Jouw arts zal met je praten over alle abnormale resultaten die kunnen worden gerelateerd aan jouw symptomen en aan het verleden van je gezondheid.

Vermeld dus zeker alle medicijnen die je eerder hebt ingenomen en aan welke aandoeningen je lijdt of waaraan je in het verleden geleden hebt zodat de arts zich een duidelijk beeld van je gezondheidstoestand kan vormen.

Hoge waarden van urinezuur

Hoge urinezuurniveaus kunnen worden veroorzaakt door:

- Individuele verschillen in de manier waarop uw lichaam urinezuur produceert of er zich van ontdoet.
- Eliminatieproblemen zoals nierziekte of nierschade.
- De verhoogde celdeling van lichaamscellen die bij kanker optreedt (inclusief leukemie, lymphoma en multiple myeloma) of behandelingen van kanker; ook hemolytisch bloedarmoede, sikkelcel anemie of hartfalen.
- Andere aandoeningen, zoals alcoholverslaving, pre-eclampsie, leverziekte (cirrose), lipidenstoornissen, obesitas, psoriasis, hypothyreoïdie en lage bloedspiegels van het bij schildklier hormoon.
- Honger, ondervoeding of loodvergiftiging.
- Een zeldzame erfelijke genetische aandoening genaamd syndroom van Lesch-Nyhan.

- Geneesmiddelen, zoals sommige diuretica, vitamine C (ascorbinezuur), lagere doses van aspirine (dagelijks 75 tot 80 mg aspirine), niacine, en sommige geneesmiddelen gebruikt voor de behandeling van leukemie, lymfoom, of tuberculose.
- Contrastmateriaal gebruikt bij sommige radiologische onderzoeken.
- Het eten van voedingsmiddelen die zeer hoog scoren in purines, zoals orgaanvlees (lever, hersenen), rood vlees (rund, lam), vlees van wild (herten, eland) en sommige zeevruchten (sardines, haring, Sint-jakobsschelpen).
- Het drinken van veel alcohol, met name bier.



Leven met een hoge urinezuurniveau betekent niet dat u jicht hebt. Als uw urinezuur hoog is en u geen andere symptomen hebt, zal u niet meteen medicijnen moeten innemen om uw niveau van urinezuur te verlagen.

Als u een nierziekte zou hebben of ooit een probleem met nierstenen hebt gehad, kan uw arts de behandeling beginnen met een medicijn, zoals allopurinol, zelfs als uw urinezuur niveau niet te hoog is.

Verlagen van het urinezuurgehalte

Omdat urinezuur in hogere dosis giftig is, moeten we ervoor zorgen deze zo laag mogelijk te houden en dat kunnen we op drie manieren. Het beste is om dit op een natuurlijke wijze te laten gebeuren en als dit niet voldoende blijkt een medische behandeling te vragen.

- Volgende methodes komen aan bod:
- Urinezuur verlagen door een natuurlijk mechanisme in ons lichaam
- Urinezuur verlagen door de voeding
- Natuurlijke behandeling om het urinezuur te verlagen
- Medische behandeling om het urinezuur te verlagen

Urinezuur verlagen met een natuurlijk mechanisme

Ons lichaam zal altijd zelf proberen om deze giftige stoffen zo in te pakken dat ze veilig uit ons lichaam afgevoerd kunnen worden. Toch is deze mogelijkheid beperkt en moeten we ervoor zorgen dat we de aanmaak ervan verlagen of voorkomen.

Natriumbicarbonaat: zit in ons bloed en is nodig om het bloed een evenwichtige zuur-base graad te geven. Verzuren van het bloed kan fatale effecten hebben op onze organen en dat wordt dan ook streng bewaakt. Het natriumbicarbonaat gaat het urinezuur aan zich binden en omzetten in een neutrale molecule die veilig kan afgevoerd worden.

Uitscheiding via de nieren: urinezuur wordt door de nieren uit het bloed gefilterd en via de urine naar buiten gebracht. Voldoende drinken om de nieren te spoelen is nodig omdat de urinezuurkristallen zich kunnen vastzetten in de urinewegen en er nierstenen vormen.

Uitscheiding via de ontlasting: een klein gedeelte van het urinezuur komt in de darmen terecht en wordt via de stoelgang naar buiten gebracht. Dit is maar een heel klein deel van het natuurlijke werkingsmechanisme en treedt pas op wanneer de urinezuurproductie zeer hoog is.

Urinezuur verlagen door de voeding

In onze voeding zitten purinehoudende voedingsstoffen die kunnen bijdragen tot een urinezuur verhoging. Een aangepast dieet kan al veel helpen om de urinezuurproductie te verlagen, maar waar moeten we op letten.

Vermijd purinehoudende voeding: voedingsmiddelen met purinehoudende bestanddelen geven meer urinezuur. We kunnen deze indelen in drie niveaus.

- **Voedsel met hoog purinegehalte:** wild, gans, sardines, haring, ansjovis, forel, zalm, kabeljauw, zeevruchten (kreeft, mosselen, oesters) orgaanvlees, peulvruchten en spinazie.
- **Voedsel met een gemiddeld purinegehalte:** konijn, schaap, rund, kalf, duif, kalkoen, eend, schaaldieren, asperges, paddenstoelen en bloemkool.
- **Voedsel met weinig of geen purines:** fruit, melk, kaas, bladgroenten, eieren, rijst, deegwaren, granen, brood, aardappelen en jam of confituur

Drink voldoende water: het drinken van gesuikerde dranken, zowel de gewone als de light vormen geven een verhoogd urinezuurgehalte in het bloed.

Anderzijds moeten we voldoende drinken om onze nieren te zuiveren en hoe kunnen we dat beter doen dan water drinken. Een gemiddelde van 1,5 l per dag is echt noodzakelijk om een goede spoeling te verkrijgen.

Vitamine C en urinezuurverlaging: vitamine c zou het urinezuur drastisch verlagen en dit zonder nevenwerkingen.

Uit recent wetenschappelijk onderzoek met een placebo groep en een vitamine C groep bleek dat de vitamine C groep een drastische verlaging had en dit met slechts een inname van 500 mg per dag .

Kersensap en urinezuurverlaging: uit onderzoek bij marathon lopers bleek kersensap een uitstekend middel tegen het verlagen van de urinezuurproductie waardoor ze langer konden lopen zonder spierkrampen te krijgen. Hier moet men dan wel voor zorgen dat het gaat om ongezoet kersensap of de extracten in capsulevorm.

Basisch water drinken om urinezuur te verlagen: de meest recente vondst is het drinken van basisch water. Het is gezond, bevat geen toxische producten en kan door iedereen gebruikt worden. Het is een krachtig antioxidant die ervoor zorgt dat de zuurtegraad van het bloed op punt blijft.

Natuurlijke behandeling om het urinezuur te verlagen

Een goed middel om op een natuurlijke wijze het urinezuur te verminderen is het gebruik van bessen in hun natuurlijke vorm of als extract in capsulevorm.

Ook het fytotherapeutikum resium complex kan daarin een zachte, waardevolle bijdrage leveren.

Medische behandeling om het urinezuur te verlagen

De medische behandeling bestaat erin om met medicatie het urinezuur in het bloed te verlagen. Toch kan dit niet voor iedereen en is het beter eerst op natuurlijke wijze een evenwicht te zoeken.

De medicatie kan niet gegeven worden aan patiënten met lever problemen en het kan de nieren belasten en beschadigen. Ook hier is voldoende water drinken noodzakelijk om de problemen tot een minimum te herleiden.

Natuurlijke hulp bij jicht en verhoogd urinezuurgehalte

Jicht is toe te schrijven aan een te hoog gehalte aan urinezuur in het bloed en de weefsels en kan mede te wijten zijn aan een ongezonde leefwijze.

Omschrijving

Jicht is in hoofdzaak een gewrichtsaandoening die optreedt bij een te hoog gehalte aan urinezuur in het bloed, weefsels en de urine. Urinezuur zelf is het eindproduct van de stofwisseling van welbepaalde stikstofrijke verbindingen, de zogenaamde purines (onderdelen van DNA en RNA).

Ongeveer 90% van de purines die ons lichaam vrijkomen, ontstaan door de afbraak van cellen, een natuurlijk proces waarbij oude cellen vervangen worden door nieuwe. De overige 10% van de purines zijn afkomstig van onze voeding.

Wanneer nu ons lichaam onvoldoende uricase aanmaakt (het enzyme dat het weinig oplosbare urinezuur omzet tot een beter oplosbare stof), wanneer onze nieren onvoldoende urinezuur afscheiden via de urine of wanneer we langdurig al te purinenrijke voeding tot ons nemen, dan kan urinezuur dus accumuleren.

Van zodra de urinezuurspiegel in het bloed bij de man meer dan 7 mg per deciliter of bij de vrouw meer dan 6,5 mg/dl bedraagt, spreekt men van een verhoogde urinezuurspiegel. Nu mag men urinezuur niet aanzien als een fundamenteel schadelijke substantie.

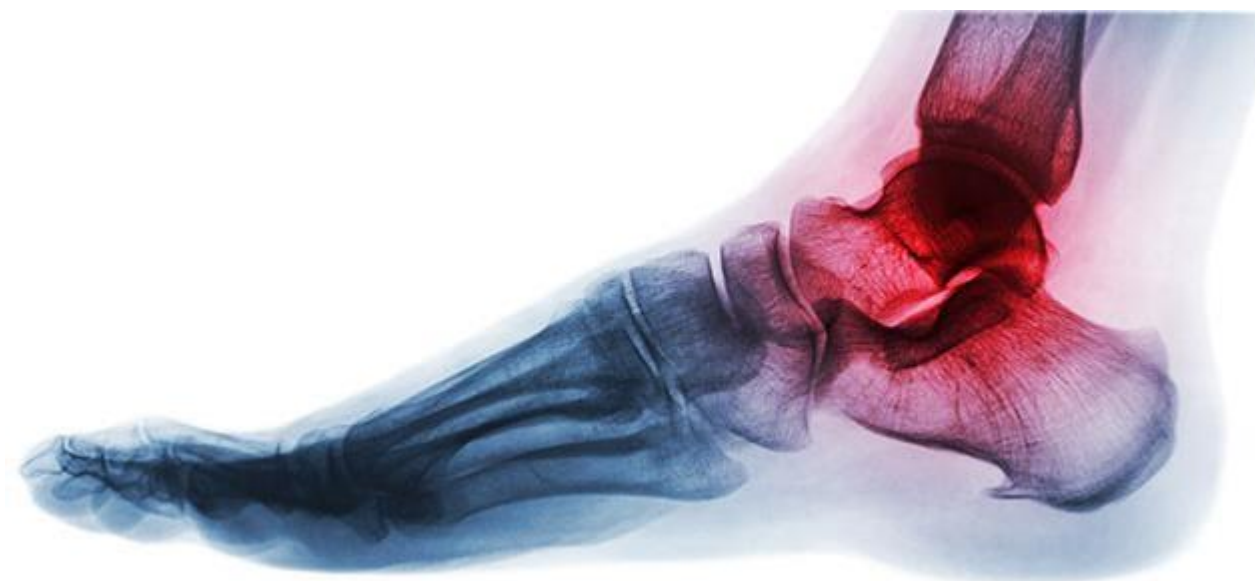
Urinezuur is een krachtige antioxidant, die bijna even effectief als vitamine C cellen helpt beschermen tegen vrije radicalen. Maar bij een te hoog gehalte kan urinezuur wel problemen opleveren.

De jichtaanval: pijnlijk en heftig

Wanneer de urinezuurspiegel al te hoog is (bij de man doorgaans meer dan 12 mg/dl, bij de vrouw meer dan 10 mg/dl), dan kan urinezuur namelijk gaan uitkristalliseren.

Urinezuur neemt hierbij de vorm aan van scherpe naalden, en vooral in de gewrichten kan zoiets door het prikkelen van het gevoelige kraakbeen leiden tot een hevige pijnaanval.

Die pijnaanval wordt in de volksmond vaak “het pootje” of “de kozijntjes” genoemd. De klassieke jichtaanval doet zich vooral voor ter hoogte van de dikke teen, maar ook andere gewrichten zoals de middenvoet, de enkel, de knie, de pols en zelfs de vingergewrichten kunnen aangetast zijn.



Waarschijnlijk is het feit dat urinezuur gemakkelijker uitkristalliseert bij lagere temperaturen de reden dat de grote teen in 90% van de gevallen getroffen wordt.

Naast de acute pijn is een getroffen gewricht ook rood, gezwollen, warm en uiterst gevoelig voor aanraking. Jichtaanvallen komen in 90% der gevallen voor bij mannen en dit in de leeftijdsgroep van 40 à 50 jaar.

Bij de vrouwen zijn het vooral vrouwen na de menopauze die worden getroffen. Jichtaanvallen treden het meest op in de winter en in de vroege lente en beginnen heel vaak 's nachts.

Andere symptomen

Op te merken valt dat urinezuur zich ook in de weke weefsel kan neerzetten. Vooral na een jarenlange verhoging van de urinespiegel kunnen zich onderhuids pijnlijke knobbeltjes gaan vormen, die geleidelijk kunnen gaan groeien.

Deze jichtknobbels worden vooral aangetroffen in de buurt van de aangetaste gewrichten van de voeten en handen, alsook ter hoogte van de elleboog.

Maar ook in de oorschelp, nabij de achillespees en rond de knieën kunnen zich jichtknobbels vormen.

Verder moeten we er op wijzen dat er bij veel jichtpatiënten zich na jaren ook urinezuur kan afzetten in de nieren en dat er zich eventueel urinezuurstenen kunnen vormen. Niet alleen kan dus de nierfunctie gevoelig afnemen, er kunnen bij steenvorming ook pijnlijke nierkolieken optreden.

Reguliere behandeling

Bij een acute jichtaanval zal meestal beroep moeten worden gedaan op de reguliere geneeskunde: de pijn is vaak zo heftig dat er sterke, ontstekingswerende en dus pijnstillende medicijnen zullen moeten toegediend worden.

Toevallig is één van de meest effectieve remedies bij jichtaanvallen, colchicine, wel afkomstig uit de plant: *Colchicum autumnale* of Herfststijlloos.

Colchicine werkt goed bij een acute jichtaanval wegens een sterk ontstekingswerend effect, maar heeft vanaf een bepaalde dosis zelf een belangrijke toxiciteit.

Daarom wordt dit middel op voorschrift van een arts zodanig gedoseerd tot op de grens van het optreden van nevenwerkingen als diarree, misselijkheid, branderigheid, uitgesproken dorst...

Om buiten de jichtaanvallen de urinezuurspiegel te verlagen, schrijft de reguliere geneeskunde doorgaans het middel allopurinol voor.

Hier kunnen we stellen dat de complementaire voedingssupplementen (zie verderop) beter gewapend is, want allopurinol heeft niet onbelangrijke nevenwerkingen, zoals huiduitslag, ontsteking van de bloedvaten, levertoxiciteit en verminderde nierfunctie.

Algemene adviezen

- Drink 2 à 3 liter water en/of thee (nierthee, brandnetelthee, rozenbottelthee) per dag om de uitscheiding van urinezuur via de nieren te bevorderen.
- Overdrijf niet met sporten: uitputtende en langdurige inspanningen leiden tot een grotere afbraak van RNA en DNA, met een grotere vrijstelling van urinezuur.
- Vermageren bij overgewicht vermindert de urinezuurspiegel. Maar niet door 'crashdiëten', want dat verhoogt net het urinezuur.

Voedingsadvies

Vermits het overgrote deel van het aangemaakte urinezuur in ons lichaam afkomstig is van vrijgekomen lichaamseigen purines (uit celfbraak) en de hoeveelheid purines uit de voeding daarmee vergeleken een heel stuk minder is, mag van een streng purinebeperkend dieet niet zoveel verwacht worden.

Enkel wanneer de urinezuurspiegel al te hoog oploopt (12 bij de man, 10 bij de vrouw) of in een periode van jichtaanvallen, kan een strikt purinebeperkend dieet tijdelijk aangewezen zijn om het urinezuurgehalte maximaal zo'n 15 à 20 % te doen dalen.

Wat betreft de invloed van alcohol: hier blijkt vooral bier en sherry nefast te zijn, en wordt beter in bescheiden mate gebruikt gemaakt van rode wijn (met beschermende polyfenolen).

Tenslotte moet in het algemeen een minderwaardige voeding afgeraden worden ten voordele van een gezonde en gevarieerde voeding.

Af te raden

- Alcohol, vooral onder de vorm van bier en sherry, vermindert de uitscheiding van urinezuur
- Fructose: verhoogt de productie van urinezuur
- Suiker (frisdrank, snoep, gebak...): bestaat voor de helft uit fructose, is tevens een nutriëntenrover en bevordert ontstekingen.
- Witmeelproducten
- Cola, koffie, zwarte thee
- Gebakken en gefrituurde voeding, verhitte plantaardige vetten (behalve olijfolie), geroosterde noten
- Voeding met een hoog purinegehalte: orgaanvlees (lever, hart, niertjes, zwezeriken), wild, paardenvlees, varkensvlees, charcuterie, worst, jus van vlees, vleessauzen; ansjovis, haring, kabeljauw, mosselen, sardines, sprout, tong, tonijn, asperges en champignons; gist en biergist.
- Voeding met een matig purinegehalte: de overige vlees – en vissoorten, gevogelte, bonen, erwten, linzen, bloemkool, spinazie, koolrabi, haver en boekweit, eieren, vaste kazen

Aan te raden

- Volop verse groenten: vooral groene groenten
- Vers fruit: de toppers zijn bosbessen, kersen en aardbeien, die urinezuur neutraliseren en antioxiderend werken
- Volle granen (behalve haver en boekweit): volle rijst, gierst...
- Desem volkorenbrood
- Voldoende plantaardige eiwitten onder de vorm van noten en soja
- Dierlijke eiwitten onder de vorm van zure melkproducten
- Koudgeperste, plantaardige oliën, onverhit (tenzij olijfolie)
- Eten volgens je bloedgroep (bloedgroep-dieet van Dr Peter d'Adoma)

Fytotherapie

Er bestaan gelukkig heel wat planten die bij een volgehouden inname de urinezuurspiegel kunnen verlagen door het stimuleren van de nierwerking.

Daarnaast zijn er ook planten die ontstekingsverschijnselen verminderen of die door hun oligomere procyaniden antioxiderend werken. De absolute topper om de urinezuurspiegel te verlagen is de gewone jeneverbess (juniperus communis) bevordert de nierwerking door de doorbloeding van de glomeruli (filterstationnetjes) te verhogen en verhoogt zo de afscheiding van water en urinezuur

Andere urinezuurverlagende planten zijn zwarte bessenblad of –knoppen (ribes nigrum), grote en kleine brandnetel (urtica dioica/urens), arctostaphylos uva ursi (berendruif), gewone es (fraxinus excelsior), ruwe/zachte berk (betula pendula/verucosa), java-thee (orthosiphon aristatus)

Planten die ontstekingsverschijnselen in de gewrichten verminderen: duivelsklauw (harpagophytum procumbens, verlaagt tevens urinezuur), boswellia serrata

(wierookhars), moerasspirea (*filipendula ulmaria*, ook urinezuurdrijvend), wilgenbast (*salix alba*), javaanse curcuma, geelwortel (*curcuma longa/xanthorriza*)

Planten die de werking van de nieren en verhogen de urinezuuruitscheiding ondersteunen: echte guldenroede (*solidago virgaurea*), muizedoorn (*hieracium pilosella*), canadese fijnstraal (*erigeron canadensis*), grote klis (*arctium lappa*), paardebloemblad (*taraxacum officinale*), peterseliezaad (*petroselinum crispum*), alfalfa (*medicago sativa*) en kelp (*macrocystis periferiae*).

Planten rijk aan beschermende antioxidanten, namelijk 'pycnogenolen' of OPC's (oligomere procyniden): blauwe bosbes (*vaccinium myrtillus*) en druivenpitten (*vitis vinefera*)

Aromatherapie

Uitwendig (in draagolie) wordt er vooral gebruik gemaakt van ontstekingswerende essentiële oliën als Wintergreen (*Gaultheria procumbens*), Citroeneucla-lyptus (*Eucalyptus citriodora*), jeneverbesstruik (*Juniperis communis*), Basilicum (*Ocimum basilicum*), Strobloem (*helichrysum italicum*), Lavendel (*Lavendula vera*), Pepermunt (*Mentha x piperata*)....

Bijvoorbeeld van een mengsel van 3 delen citroeneucalyptus, 2 delen strobloem, 1 deel wintergreen en 1 deel pepermunt: daarvan gedurende 5 à 7 dagen plaatselijk het pijnlijk gewricht met 3 à 4 druppels inmasseren, eventueel in wat draagolie opgelost.

Oraal (enkel op voorschrift van een arts of ervaren aromatherapeut) de olie van Jeneverbesstruik, enkel te gebruiken bij intacte nierfunctie!!!, Wintergreen en Citroen (*Citrus limonum*)...

Voedingssupplementen

- Foliumzuur of vitamine B9: helpt de urinezuurspiegel te verlagen door het metabolisme van purines te regelen tot 5 mg per dag
- Vitamine C (eventueel met bioflavonoïden): verhoogt de uitscheiding van urinezuur, 500 mg à enkele g per dag
- Vitamine E (800 IU/dag onder de vorm van d-alfatocoferol); vermindert ontstekingsverschijnselen
- Visolie (tot 2 g EPA en DHA/dag): vermindert ontstekingsverschijnselen, bevordert weefselherstel, herstelt de balans van de essentiële vetzuren
- Eiwitverterende enzymen, nuchter en tussen de maaltijden in, verminderen ontstekingsverschijnselen, bevorderen het verwerken van urinezuur door witte bloedcellen
- MSM (methylsulfonylmethaan): vermindert ontstekingsverschijnselen in gewrichten, bevordert leverontgiftiging
- Glucosamine en chondroïtinesulfaten: beschermen het kraakbeen van de gewrichten, hebben ontstekingswerende en pijnstillende effecten.
- Vitamine B6 (vochtafdrijvend) en vitamine B5 (vaak tekort bij jicht: helpt bij omzetting urinezuur tot ureum): bijvoorbeeld onder de vorm van een vitamine B-complex, samen met het hoger vernoemde foliumzuur
- Selenium, quercetine: verminderen ontstekingsverschijnselen
- Calciumorotaat: neutraliseert de urinezuurkristallen

- Nierglandular: organotherapeutisch preparaat dat de nierwerking en de uitscheiding van urinezuur bevordert
- S.O.D (superoxidedismutase): sterk antioxidant
- Zink: helpt het eiwitmetabolisme regelen, weefselherstellend
- Een andere manier om deze verschillende voedselsupplementen voldoende in te nemen ter preventie van jichtneiging is regelmatig gebruik te maken van een hoog gedoseerd vitaminen-mineralen complex zoals Life Extension Mix.



Life Extension Mix (240 tabs)

Life Extension Mix is het meest complete multi-vitamine-supplement beschikbaar. Het bevat 92 unieke fruit- en groentenextracten.

BEKIJK DIT PRODUCT

Welk voedsel bevat een hoog niveau aan urinezuur?

Hoge urinezuurniveaus in het lichaam kunnen resulteren in een pijnlijke aandoening die bekend staat als jicht. Een ophoping van urinezuur wordt vaak toegeschreven aan een dieet hoog aan zogenaamde purines.

Wat zijn purines?

Purine (Latijn: purum (acidum) uricum, “zuiver urinezuur”) is een heterocyclische verbinding met de chemische formule $C_5H_4N_4$. De stof is de basis voor de groep derivaten die purines genoemd worden, organische basen die bestaan uit gesubstitueerd purine. Hierbij zijn één of meer waterstofatomen uit het purine vervangen door bijvoorbeeld een zuurstofatoom of een NH_2 -groep.

Met de pyrimidines zijn de purines belangrijke elementen waaruit nucleïnezuren zijn opgebouwd. Dierlijk voedsel bevat veel purines, maar zij kunnen ook door het menselijk lichaam zelf aangemaakt worden.

Ze worden bij de mens tot urinezuur afgebroken en door de nieren uitgescheiden. Daarvan komt ook de naam, bedacht in 1884 door Emil Fischer, die in 1898 er in slaagde voor het eerst purine synthetisch te maken.

Het vermijden van bepaalde levensmiddelen met een hoog peil aan urinezuur kan helpen voorkomen dat deze pijnlijke aandoening optreedt.

Hoge urinezuur niveaus kunnen veel problemen veroorzaken en een medische complicatie bekend als jicht waarbij pijn in de gewrichten optreedt. Een ophoping van urinezuur wordt vaak toegeschreven aan een dieet hoog aan purines.

Hoewel purine belangrijk voor het menselijk lichaam is, kan het recycling proces van cellen het breken van de purines veroorzaken. Dit produceert een chemische bijproduct bekend als urinezuur.

Te hoge niveaus aan urinezuur kunnen schadelijk zijn voor de gezondheid

Terwijl het normaal is dat het lichaam urinezuren in aanvaardbare niveaus produceert, kunnen te hoge niveaus leiden tot een niveau dat schadelijk is voor de gezondheid. Urinezuur lost normaal in het bloed op en het gaat naar de nieren waarna het via de urine worden uitgespoeld.

Echter, wanneer het lichaam buitensporige hoeveelheden urinezuur produceert of het spoelen van het urinezuur niet goed verloopt, dan kan het resulteren in een vaak erg pijnlijke aandoening bekend als hyperurikemie.

Dit kan leiden tot verschillende gezondheidsproblemen, met inbegrip van de ontwikkeling van een pijnlijke gezamenlijke ziekte die ook bekend staat als jicht.

Lijst van levensmiddelen hoog in urinezuur

Verschillende factoren dragen bij aan de buitensporige ontwikkeling van urinezuur in het bloed. Deze kunnen variëren van obesitas tot nierproblemen of het gebruik van een diureticum of een immunosuppressief middel.

Verschillende voedingsmiddelen kunnen bijdragen tot de overmatige vorming van urinezuur in het bloed. Als u lijdt aan jicht, kan het kennen van het voedsel dat hoge niveaus van purines bevat u zeker helpen te voorkomen dat deze voedingsmiddelen tot een aanval van jicht zouden leiden.

1. Vlees

Vlees is het hoogste gerangschikt in de ranglijst van alle voedsel dat hoge gehalten aan purines bevat. Orgaanvlees zoals lever, hart, nieren en hersenen, bevat de hoogste gehalten aan purines.

Als u last met jicht heeft, moet u volledig zien te voorkomen dat de consumptie van orgaanvlees en rood vlees, zoals rund- en varkensvlees deze jicht nog doet toenemen. Een beperkte, of zelfs geen inname van dit soort vlees is dan ook aan te raden als u last hebt van jicht.

Bacon (of spek) bevat hoge niveaus aan purine, en daarom moet het zeker strikt worden vermeden. Pluimvee, zoals kip en kalkoen kan slechts met mate worden geconsumeerd.

2. Zeevruchten, schaal-en schelpdieren

Deze moeten worden vermeden of ingeperkt aangezien deze ook hoge purine niveaus bevatten. Schaal-en schelpdieren zoals krab, kreeft, garnalen, evenals vette vis zoals sardienen, tonijn, makreel, haring, heilbot en zalm.

3. Groenten

Hoewel bepaalde groenten hoog in purines zijn, hebben ze niet zo 'n hoog niveau aan purines als in orgaanvlees en zeevruchten aanwezig is. Echter is het beter om deze te vermijden bij aanvallen van jicht. Een aantal van de groenten met hoge purines zijn paddenstoelen, zwarte gram, bonen, erwten, linzen, broccoli, bloemkool, wortelen, aubergine en spinazie.

4. Gist

En elk voedsel dat gist bevat moet worden vermeden aangezien dit ook hoge purine niveaus bevat. Verschillende alcoholische dranken, in de eerste plaats bier en rode wijn bevatten buitensporig hoge hoeveelheden van purines.

Jichtpatiënten moeten voorkomen dat ze hier teveel van drinken om te voorkomen dat aanvallen van jicht zich voordoen. Een periode van volledige onthouding is bij ernstige aanvallen van jicht zeker aan te raden.

5. Vruchten

Er zijn ook een aantal vruchten hoog in purines. Deze omvatten gedroogde vruchten zoals dadels en vijgen, alsook verse vruchten zoals bananen, avocado, appels, kiwifruit, kruisbes en ananas.

Jichtdieet: wat kan en wat niet

Een dieet tegen jicht helpt de productie en eliminatie van urinezuur te controleren, wat helpt om jichtaanvallen te voorkomen of de ernst ervan in te dijken. Een dieet is geen behandeling tegen jicht, maar helpt de aanvallen onder controle te houden.

Dieetregels

Een jichtdieet vermindert de inname van voedsel met een hoog gehalte aan purine zoals dierlijke producten, en draagt zo bij tot de controle van de productie door het lichaam van urinezuur.

Het dieet beperkt het drinken van alcohol, vooral bier. Deze drank wordt gelinkt aan jichtaanvallen. Als je lijdt aan overgewicht moet je zeker vermageren.

Al te snel vermageren is ook niet goed want dat kan een jichtaanval net uitlokken. Drink voldoende vloeistof om zo het urinezuur in het lichaam te verdunnen.

Vermijd ook diëten met een hoog proteïnegehalte, want die kunnen net urinezuur produceren.

Om het dieet te volgen

Beperkt vlees, gevogelte en vis. Dierlijke proteïnes bevatten veel purine. Vermijd voedsel zoals organenvlees, ansjovis, haring, asperge en paddenstoelen.

Eet niet te veel vet. Verzadigde vetten beperken de mogelijkheid van het lichaam om urinezuur te elimineren. Vette maaltijden kunnen eveneens bijdragen tot obesitas, wat kan leiden tot jicht.

Kies voor plantaardige proteïnen zoals bonen en groenten, en zuivelproducten met weinig of geen vet om zo de hoeveelheid verzadigde vetten terug te dringen.

Beperk de inname van alcohol. Alcohol komt tussenbeide in de eliminatie van urinezuur in het lichaam. Vooral bier is dus uit den boze. Wanneer je geen last van aanvallen hebt kan een of twee glazen wijn per dag geen kwaad.

Vermijd alle voedsel dat gezoet werd met fructosesiroop. Fructose is een van de koolhydraten die het urinezuur doet toenemen. Vermijd dus zoveel mogelijk softdrinks en gezoete dranken. 100% zuivere vruchtensappen zijn wel goed.

Kies voor complexe koolhydraten. Eet meer volle granen, fruit en groenten en minder geraffineerde koolhydraten zoals wit brood, cake en snoep.

Drink voldoende vocht, vooral water. Dat helpt het urinezuur uit het lichaam te verwijderen. Mik op 8 tot 16 glazen per dag. Er is bewijs dat vier tot zes koppen koffie per dag bij mannen het risico op jicht vermindert.

Voorbeeld van een menu

Ontbijt

- Volle granen, niet gezoete cornflakes met afgeroomde of halfvolle melk en vers fruit
- Toast van volle granen brood met transvetten vrije margarine
- 100% fruitsap
- Koffie

Lunch

- Wit vlees, gevogelte of vis, sandwich van vollegranendeeg, sla, tomaat en vetarm beleg
- Wortel en selder, slaatje en groentesoep
- Vers fruit (appel, appelsien, peer)
- Afgeroomde of halfvolle melk

Avondmaal

- Gebakken of geroosterde kip
- Gestoomde groenten
- Gebakken aardappel met vetarme zure room
- Groen slaatje met tomaten en vetarme dressing
- Vers fruit (bessen, meloen)
- Niet-alcoholische drank (water, thee)

Snacks kunnen aan het menu toegevoegd worden als ze maar gezond zijn: fruit, groenten en volle granen, noten. Dit helpt je gewicht op peil te houden.

Resultaten

Dit dieet volgen kan helpen om de productie en de eliminatie van urinezuur op peil te houden. Wellicht is het niet voldoende en is er medicatie nodig, maar het helpt de aanvallen binnen de perken te houden en de ernst te verminderen.

Door dit dieet houd je de calorieën en het gewicht op peil, zeker in combinatie met voldoende maar niet overdreven beweging zoals dagelijks een wandeling.

Risico's

Dit dieet verschilt weinig van wat algemeen aan mensen wordt aangeraden, dus risico's zijn er niet aan verbonden.

Nierstenen en urinezuur

Ongeveer 10% van de nierstenen zijn gemaakt van urinezuur. Deze witte of oranje stenen zijn moeilijk te zien op een abdominale radiografie.

Urinezuur stenen kunnen zich makkelijker vormen wanneer de urine een lage pH heeft (is zeer zuur). Mensen die jicht hebben lopen een hoog risico tot het ontwikkelen van urinezuur nierstenen.

Allopurinol (zoals Zyloprim) kan worden voorgeschreven zonder een 24-uurs urinezuur urinetest uit te voeren als een persoon aanzienlijk nierfunctie vermindering heeft of tophi.

Tophi zijn krijtachtige, witte opeenhopingen van urinezuur kristallen die zich in het zachte weefsel weten op te bouwen. Deze opeenhopingen doen zich vaak voor thv de basis van de grote teen en ook in de gewrichten van de vingers. Tophi kunnen zich ook ontwikkelen in het kraakbeen van het externe oor, op de achterkant van de vingers, of in de elleboog.

Bepaalde omstandigheden, zoals het ondergaan van chemotherapie voor bepaalde vormen van kanker, verhogen de kans op hoge niveaus van urinezuur.

Als de hoeveelheid urinezuur meer dan 750 mg per 24-uurs urine monster is, wordt een persoon met jicht meestal behandeld met een geneeskundig middel zoals allopurinol (bijvoorbeeld, Zyloprim) dat in het lichaam de productie van urinezuur vermindert. Een persoon in deze situatie heet een "overproducer."

Als de hoeveelheid urinezuur minder dan 750 mg per 24-uurs urine monster is, kan een persoon met jicht worden behandeld met een geneeskundig middel zoals probenecid (bijvoorbeeld, Probalan) die een toename van urinezuur helpt te reduceren. Een persoon in deze situatie heet een “underexcretor.”

Een persoon met tophi of met urinezuur nierstenen zal worden behandeld voor hoge urinezuur niveaus, onafhankelijk van wat de resultaten van de urinezuur test zijn.

Onze aanbeveling om urinezuur te verlagen met een natuurlijk bessenconcentraat:



Blauwe Bosbes Extract (90 veg caps)

De Europese bosbes (bilberry) is een bes die in de bossen van Europa groeit. Bosbessen bevatten anthocyanen die de bessen hun blauwe kleur geven.

BEKIJK DIT PRODUCT