

Jicht

mythes en (halve) waarheden



Ralph Clinckers – Paul Nies

Is jicht echt vooral een ziekte uit het verleden? Is ze gelinkt aan alcohol? Komt ze enkel voor bij mannen, en dan nog enkel aan hun dikke teen? Kunt u ze bestrijden door kersen te eten? Jicht roept heel wat vragen op. Tijd om die te beantwoorden en een aantal mythes uit de wereld te helpen!

Jicht is een vorm van acute artritis. Deze reuma kan ontstaan wanneer het urinezuurgehalte in het bloed te hoog wordt doordat er te veel van deze stof wordt aangemaakt of te weinig wordt uitgescheiden via de nieren. Het teveel kan kristallen vormen die neerslaan in een of meerdere gewrichten. Dit veroorzaakt een ontsteking, een zwelling en een intense pijn in dit gewricht (die vaak wordt vergeleken met de pijn bij een bevalling). Deze pijn kan een hele tijd aanhouden en de patiënt hinderen in zijn bezigheden. Het getroffen gewricht (vaak de grote teen of de middenvoet, waardoor wordt gesproken van voetjicht, podagra of "het pootje") gaat flink zwellen. Als acute jicht niet wordt behandeld, ontstaat chronische jicht. Deze tast de gewrichten aan en wordt zichtbaar door onderhuidse knobbels door de ophoping van kristallen, de zogenoemde "tophi". De aandoening komt voor bij ongeveer 1 op de 200 volwassenen, vooral mannen, en de kans wordt groter naarmate de leeftijd stijgt.

Risicofactoren

Naast geslacht, leeftijd en wat we eten en drinken zijn er nog andere factoren die de kans op jicht vergroten. De ziekte kan in de genen zitten en ook het lichaamsgewicht speelt een rol: wie zwaarlijvig is, verhoogt zijn of haar risico op jicht. Ten slotte is het ook belangrijk om het eigen geneesmiddelengebruik in de gaten te houden. Sommige medicijnen verlagen de capaciteit van de nieren om urinezuur te verwijderen. Het gaat dan vooral om bepaalde diuretica, dit zijn middelen die de bloeddruk verlagen en vocht afdrijven.

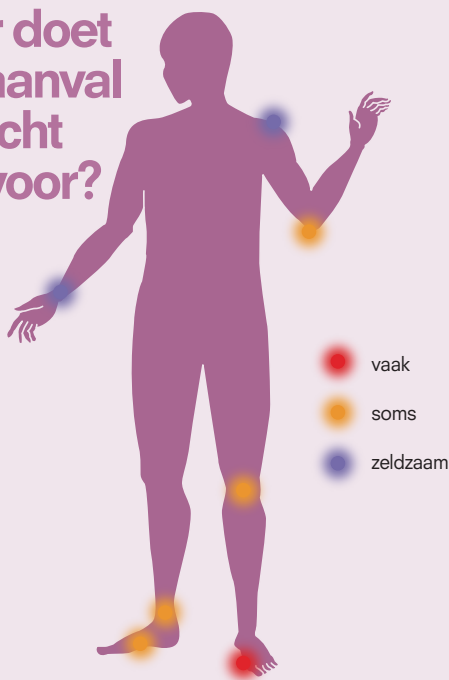
01

Jicht is vooral een aandoening uit het verleden en komt nu nog zelden voor.

Jicht is zo oud als de straat.

Reeds in 2640 v.C. werd verwezen naar podagra en Hippocrates beschreef het in 400 v.C. als "arthritis voor de rijken". De ziekte is dus oud, maar meer dan ooit springlevend. Dit heeft vooral te maken met de steile opmars van aandoeningen die ermee samen voorkomen zoals obesitas, diabetes en hypertensie. Voeg daarbij onze hedendaagse voedingsgewoonten, vaak gekenmerkt door overmatig gebruik van alcohol en fructose uit bv. frisdrank, en u krijgt een perfecte cocktail om onze urinezuurbloedspiegels boven het kritische niveau te doen uitstijgen.

Waar doet een aanval van jicht zich voor?



02

Urinezuur, dat aan de basis van jicht ligt, heeft ook voordelen.

Urinezuur ontstaat bij de afbraak van purines.

70 % van de purines die we afbreken tot urinezuur is afkomstig van de kern van onze eigen cellen, de rest komt van onze voeding. In tegenstelling tot andere dieren heeft de mens tijdens de evolutie de mechanismen om het urinezuur in het bloed te verminderen, overboord gegooit. Hierdoor is de hypothese ontstaan dat urinezuur een evolutionair voordeel heeft (gehad). Dit is dan ook vaak onderzocht. Een van de mogelijk gunstige effecten was dat de sterke antioxidantwerking ervan zou beschermen tegen veroudering en kanker. Maar dit is niet bewezen. Patiënten met verhoogde urinezuurspiegels leven immers niet langer. In tegendeel, jichtlijders overlijden vaak net vroeger, ten gevolge van hart- en vaatziekten. Andere zoogdieren, zoals olifanten, leven even lang als de mens, maar met dertig keer minder urinezuur in het bloed.

03

Jicht is enkel voelbaar aan de dikke teen.

Het klopt dat

jicht in meer dan de helft tot zelfs driekwart van de gevallen eerst de grote teen treft, en meer specifiek het grootste gewricht daarvan. Maar daarna kan de pijn ook in andere gewrichten komen opzetten: voeten, enkels, knieën, handen, polsen, ellebogen, en soms in spierweefsel en pezen. De pijn zwelt aan gedurende 12 tot 24 uur en kan een tot twee weken aanhouden. Als de aandoening niet wordt behandeld, komt een nieuwe aanval meestal binnen de twee jaar. Indien niet behandeld, worden de aanvallen frequenter en voelbaar in meerdere gewrichten tegelijk. Eenmaal chronisch, wordt de schade aan de gewrichten vaak onherstelbaar.

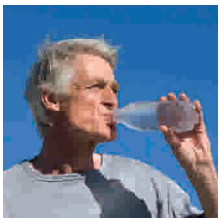
Jicht komt enkel voor bij mannen.

Jicht komt

inderdaad het vaakst, maar niet uitsluitend, voor bij mannen. Veel is afhankelijk van de leeftijd. Voor zijn 65e heeft een man vier keer meer kans op jicht. Bij de vrouw komt de aandoening vooral na de menopauze opzetten, omdat ze dan minder vrouwelijke hormonen heeft die de hoeveelheid urinezuur onder controle houden. Andere verschillen op basis van het geslacht zijn bv. dat jicht bij vrouwen meer samen voorkomt met hypertensie, dat zij meer dan mannen last hebben aan de vingers of de enkel (al blijft ook hier voetjicht het vaakstvoorkomend), en minder frequent opstoten hebben. Doordat jicht minder voorkomt bij vrouwen, wordt het bij hen ook vaak later ontdekt.

04

Drink veel
water



HOGERE URINE- ZUURSPIEGEL DOOR ALCOHOL

Voor al bier en
sterkedrank zijn
op dat vlak de
boosdoeners.

05

Jicht kan meteen worden
verholpen.

Wanneer u als jichtpatiënt pijn voelt in uw gewricht(en), moet u meteen in actie schieten. Niet-steroïdale anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAID's) in een maximale dosis binnen de 24 uur helpen het best tegen de pijn bij zo'n acute jichtaanval. Wanneer NSAID's geen optie zijn (door neveneffecten als maagzweer, maagbloeding), is colchicine nog een mogelijkheid. Dit product veroorzaakt echter vaak misselijkheid en diarree, waardoor corticosteroïden als derde optie overblijven. Bij een jichtaanval wordt ook steeds aangeraden om goed te rusten en ijs te leggen op de pijnlijke plek.

Vanaf drie aanvallen per jaar spreken we van chronische jicht en wordt vooral geprobeerd om de urinezuurspiegel tot onder een kritische drempel te krijgen. Allopurinol helpt de vorming van urinezuur afremmen (te verkiezen boven febuxostat wegens minder bijwerkingen). Aangezien bij de opstart van de therapie een jichtaanval kan voorkomen, wordt vaak gestart met een lagere dosis in combinatie met een NSAID. De dosis wordt dan geleidelijk opgedreven. Het is ook erg belangrijk veel water te drinken (twee tot drie liter per dag).

Hoe de Maori's jicht kregen

Het verhaal van de Maori's, de eerste bewoners van Nieuw-Zeeland, toont aan hoe de som van levensstijl en genetica cruciaal is bij jicht. Tot de 18e eeuw was de ziekte bij hen onbekend, ook al waren ze door een genetisch defect in de uitscheiding van urinezuur "voorbested" om jicht te ontwikkelen. Maar hun traditionele dieet van zoete aardappel, taro, varenwortels, gevogelte en vis beschermde hen ertegen ... tot ze in de 19e eeuw de voedingsgewoonten van de "beschaafde" wereld overnamen. Ze aten plots minder melkproducten en meer vlees, vetten en koolhydraten, wat zorgde voor een obesitas-epidemie en het grootste aantal jichtpatiënten ter wereld.



06

Jicht is te wijten aan een ongezonde
levensstijl en een hoog alcoholverbruik.

Eeuwenlang werd jicht geassocieerd met alcohol en rijkelijke maaltijden. Nu weet men dat de aanleg voor jicht meestal familiaal is bepaald en het gevolg is van te veel urinezuur in het bloed. Alcohol en purinerijk voedsel kunnen dit gehalte weliswaar tijdelijk verhogen en een jichtaanval uitlokken, maar liggen niet aan de basis van de aandoening. Vooral voor bier en sterkedrank werd een directe link met een jichtaanval aangetoond. Ook fructose (in honing en gesuikerde drank) zou een negatieve impact hebben, terwijl melkproducten en koffie veeleer beschermend werken. Maar wetenschappelijke gegevens hierover ontbreken nog. Desondanks vormen ze toch de basis voor de klassieke voedingsadviezen die nu deel uitmaken van de therapie. In het algemeen is een gezonde evenwichtige voeding aangewezen en wordt, indien van toepassing, gewichtsverlies aangeraden aangezien er een direct verband bestaat tussen een hoge Body Mass Index (de verhouding van het gewicht op de lengte in meter in het kwadraat) en de kans op jicht. Toch waarschuwt men om niet te snel gewicht te verliezen, omdat een snelle daling van de spiermassa leidt tot een stijging van de urinezuurspiegel, wat een aanval van jicht kan veroorzaken, vooral bij jongeren.



Getuigenis

Mijnheer X was vooraan in de 50 toen hij voor het eerst een felle pijn voelde in een dikke teen. Hij ging ermee naar zijn arts, en het verdict luidde: jicht.

"Ik dacht dat het een aandoening was voor oude mannen die te veel drinken. Omdat ik niet meteen aan de pillen wou gaan, vroeg ik aan de dokter of het goed was als ik de jicht zou aanpakken door op mijn voeding te letten. Hij stemde daarmee in, al schreef hij me later toch NSAID's voor, voor wanneer ik een aanval kreeg."

Gedurende een tiental jaar werkte deze aanpak vrij goed, al werden de opstoten van jicht wel frequenter. "Zo'n opstoot van jicht is echt heel erg pijnlijk, het is moeilijk te vergelijken met iets anders. Als er een de kop opstak, kon ik vaak niet wandelen, autorijden en soms moest ik thuisblijven van het werk. Slapen gaat bijna niet omdat je niet kunt bewegen en niet kunt verdragen dat er iets raakt aan je teen."

De situatie was niet langer houdbaar. Mijnheer X ging dus opnieuw naar zijn huisarts. "Die schreef me eerst een lage dosis allopurinol voor, een geneesmiddel dat de hoeveelheid urinezuur in het bloed vermindert. Maar die bleek te laag, en pas toen ze werd verhoogd, zakte mijn gehalte aan urinezuur naar een aanvaardbaar niveau. Sindsdien zijn de opstoten zo goed als verdwenen."

07

Zure voeding kan aanvallen van jicht veroorzaken.

Om de zuurtegraad van ons bloed op peil (een pH-waarde van 7,4) te houden, heeft ons lichaam meerdere efficiënte buffersystemen. Deze systemen zorgen er samen met de longen en de nieren voor dat mogelijke verstoorers van deze zuurtegraad, uit onze voeding of uit ons metabolisme, de zuurtegraad toch niet kunnen beïnvloeden. Zure voeding zoals tomaten of yoghurt heeft dus hoegenaamd geen directe impact op de zuurtegraad. Er is ook geen verband met het "urinezuur" dat aan de grondslag ligt van jicht.

Een anti-jicht dieet

Water: drink twee tot drie liter per dag.

Groenten en fruit: vijf porties (drie groenten, twee fruit), telkens zo'n 120 gram, per dag. Eet ook regelmatig peulvruchten en aardappelen.

Eiwitten: drie porties per dag, met minstens een portie zuivel en een portie vlees (100 tot 120 gram indien rood vlees), vis, of vleesvervanger (eieren, tofu of quorn).

Vetstoffen: 20 tot 30 gram plantaardige olie (minstens de helft koolzaadolie) per dag, 20 tot 30 gram noten en een beetje boter of margarine.

Zoet en alcohol: beperk de snacks, zoetigheden, frisdrank en alcohol (vooral bier en sterkedrank).

08

Kersen eten helpt om jicht te bestrijden.

Het geldt al lang als een oud volksgeloof, maar misschien is het toch meer dan dat. De laatste jaren is meermaals onderzocht of kersen eten een jichtaanval kan voorkomen. Deze vruchten bleken stoffen te bevatten, waaronder hoge concentraties aan anthocyaninen, die een ontstekingsremmend effect hebben. Andere studies tonen aan dat kersen in beperkte mate de urinezuurspiegels verlagen. Hoewel er vandaag nog onvoldoende bewijs is om de consumptie van kersen te gaan aanbevelen bij jicht, heeft de overlevering er wel voor gezorgd dat er effectief kersen-derivaten worden ontwikkeld voor de behandeling van jicht.