

53

Purinerijke Voedingsmiddelen



[OptimaleGezondheid.com](https://www.optimalegezondheid.com)

Over Robert Jan Hendriks:

Mijn naam is Robert Jan Hendriks en ik ben de auteur van meerdere bestseller boeken in de gezondheidsmarkt, voedingsdeskundige en heb zelf jarenlang last gehad van gezondheidsklachten.



Oprichter [OptimaleGezondheid.com](https://www.OptimaleGezondheid.com)

Met inmiddels meer dan 1 miljoen gratis bezoekers per maand en honderdduizend nieuwsbrieflezers is OptimaleGezondheid uitgegroeid tot een autoriteit in de gezondheidsmarkt.

Jicht op een natuurlijke wijze de baas worden!

“It’s not about
ideas. It’s about
making ideas
happen.”

-Scott Branson

53 Purinerijke Voedingsmiddelen + Tips

Jicht is een zeer pijnlijke aandoening die de gewrichten aantast. In Nederland zijn er tienduizenden mensen die de **diagnose jicht** hebben gekregen. De ziekte uit zich meestal na het veertigste levensjaar en het komt bij mannen vaker voor dan bij vrouwen. Meestal begint jicht als een enkele jichtaanval en krijg je door de huisarts **ontstekingsremmende** medicatie voorgeschreven.

Na verloop van tijd worden de jichtaanvallen heftiger en frequenter.

Op den duur kunnen **tenen**, vingers en zelfs de grote gewrichten zoals je knieën aangetast raken door jicht en kunnen er zich de typische jichtknobbels en vergroeiingen van de gewrichten tot gevolg hebben als er niets tegen de aandoening wordt gedaan.

Risicogroepen die extra risico op jicht lopen zijn mensen met diabetes, hart- en vaatziekten of mensen die een verminderde nier- en leverfunctie hebben. Vandaar ook dat jicht op hogere leeftijd veel vaker voorkomt dan op bij jonge mensen. Het aantal mensen met jicht is de afgelopen dertig jaar relatief flink toegenomen.

Dit is aan de ene kant slecht nieuws, aan de andere kant **biedt het ook perspectief**. Want er zijn meerdere omgevingsfactoren die jicht verergeren en die zeer goed te vermijden zijn, omgevingsfactoren die dertig jaar geleden een stuk minder voorkwamen en dus een verklaring zouden kunnen geven voor de stijging.

Een hele grote factor is voeding, en dan bedoel ik niet alleen voeding met een hoog gehalte aan purine, ook andere voedingsmiddelen hebben een negatieve invloed op je urinezuurspiegel. Hoe dat precies zit kun je lezen in dit artikel.

Urinezuur

De oorzaak van jicht is een te hoge urinezuurspiegel. Normaal gesproken heeft een gezond persoon een normale urinezuurspiegel. Het urinezuur lost makkelijk op in je warme bloed en je hebt geen klachten. Echter, als je urinezuurspiegel te hoog is dan kan al dat urinezuur niet meer door het bloed geabsorbeerd worden. Vooral op plekken waar de temperatuur lager is kan het urinezuur kristalliseren. Het urinezuur gaat dan van de vloeibare vorm over naar de vaste vorm.

Vergelijk het maar met water, onder een bepaalde temperatuur bevriest water en verandert het in ijs.

Zo is het dus ook met urinezuur, het gaat van vloeibaar naar vast. Het vervelende aan urinezuur is dat het in zijn vaste vorm **naaldvormige kristallen** vormt, vandaar dat jicht ook enorm pijnlijk is en voor een enorme zwelling van het getroffen gebied zorgt. Meestal is dit getroffen gebied een gewricht zoals een vinger of een teen, daar is de temperatuur lager als in de rest van je lichaam.

Er zitten als het ware allemaal kleine naaldjes in dat gewricht en bij elke beweging prikken die urinezuurnaaldjes in je weefsel, wat ervoor zorgt dat het weefsel ontstoken raakt en maakt dat je bij elke beweging vergaat van de pijn.

Waar komt urinezuur vandaan?

In het menselijk lichaam wordt door de cellen afval geproduceerd. Logisch ook het lichaam is net een machine, aan de ene kant komt er energie in de vorm van voeding binnen en aan de andere kant komen de afvalproducten er weer uit. Een van die afvalproducten die vrijkomt bij de afbraak van purine, een stof die weer in de bloedbaan terechtkomt door voeding en door de afbraak van cellen in dus het gevreesde urinezuur.

Dit omzetten van urinezuur gebeurt in de lever. De nieren op hun beurt filteren het urinezuur weer uit de bloedbaan en zorgen ervoor dat je het overgrote gedeelte van het urinezuur weer uitplast. Overigens een derde van het urinezuur plas je niet uit, maar verlaat het lichaam via de ontlasting, iets wat maar weinig mensen weten.

Oorzaken hoge urinezuurspiegel

Zoals je kunt zien zijn er twee manieren waarop de urinezuurspiegel te hoog kan

oplopen. Aan de ene kant kan er teveel urinezuur aangemaakt worden.

Oorzaken van een verhoogde aanmaak van urinezuur zijn:

- **Alcohol**, dat ervoor zorgt dat de lever extra urinezuur afscheidt
- Erfelijk bepaald; de een heeft een hogere urinezuurproductie dan de ander
- Extra afbraak van weefsel, bijvoorbeeld **spierweefsel**
- Tumoren
- **Psoriasis**
- Overgewicht
- Hart- en vaatziekten zoals hartfalen

Aan de andere kant kan de hoge urinezuurspiegel veroorzaakt worden omdat er te weinig urinezuur wordt afgebroken en daardoor hoopt de hoeveelheid urinezuur in je bloed zich op. Het probleem zit hem dan niet zozeer in dat het lichaam teveel urinezuur aanmaakt, maar de op zich normale hoeveelheden urinezuur niet goed kan verwerken. Daardoor krijg je alsnog een te hoge concentratie urinezuur in je bloed en is de kans op jicht groot.

Factoren die erg bepalend zijn voor de mate waarin je lichaam zich kan ontdoen van urinezuur zijn:

- Verminderde lever- en nierfunctie, bijvoorbeeld door **hoge bloeddruk** of **diabetes**
- Te weinig water drinken
- Alcohol, het vermindert de afscheiding van urinezuur door de nieren (dus alcohol werkt dubbel negatief als het gaat om jicht)
- Medicijnen zoals **diuretica**

Wat wel typisch is, is dat niet iedereen even gevoelig is voor te hoge urinezuurwaarden. Er zijn mensen die een veel te hoge urinezuurspiegel hebben maar nooit last krijgen van jicht, terwijl anderen met veel lagere hoeveelheid urinezuur in het bloed de enen na de andere jichtaanval krijgt.

Dit bevestigt maar weer dat erfelijkheid en dus gevoeligheid een belangrijke rol speelt in het krijgen van jicht.

Hoe houd ik mijn urinezuurwaarden zo laag mogelijk

Ten eerste moet je natuurlijk proberen om de oorzaak van jicht, als die er is tenminste, zoveel mogelijk proberen weg te halen. Dus als je last hebt van

diabetes en jicht is het goed onder controle houden van je bloedsuikerspiegel van grote invloed op je jicht.

Hetzelfde geldt voor factoren zoals psoriasis, overgewicht, geen alcohol meer drinken en indien je rookt ermee te stoppen. Maar ook als je bijvoorbeeld hartfalen hebt is het belangrijk dat je niet bij de pakken neer gaat zitten. Probeer ondanks je beperking je conditie op peil te houden, een betere conditie resulteert in een langer behoud van een gezonde stofwisseling.

Overleg dit natuurlijk wel eerst met je behandelend specialist, je moet jezelf niet overbelasten!

Daarnaast is het dus zaak om dat vervelende urinezuur zo laag mogelijk te houden. Kort door de bocht kun je stellen dat purine wordt omgezet in urinezuur en dat dat urinezuur door de nieren uit je lichaam gefilterd moet worden. Je nieren zijn voor een goede werking afhankelijk van water, drink dus op de eerste plaats voldoende water.

Het is niet zo dat je met water alleen je urinezuurwaarden naar beneden kunt krijgen, je moet voldoende water meer zien als een randvoorwaarde voor het gehele lichaam om behoorlijk te kunnen functioneren.

De volgende stap is voeding. Nu is algemeen bekend dat purine zorgt voor urinezuur, maar wat heel veel mensen vergeten of niet van op de hoogte zijn is dat al die **zoetstoffen in onze frisdrankjes** en bewerkte voeding ook funest zijn wat betreft jicht, deze suikers dienen net zo erg vermeden te worden als purine! Het probleem met de (kunstmatige) suikers is dat ze alom vertegenwoordigd zijn in de supermarkt.

Ik irriteer mij in steeds grotere mate aan de aanwezigheid van dextrose in zo'n beetje elk voedingsmiddel dat ik uit het schap pak (en teleurgesteld weer terugleg). Kipfilet, kalkoenfilet, gemarineerd vlees, gerookte ham; op zo'n beetje alle vlees zit suiker. Welk normaaldenkend persoon zou uit zichzelf een schepje suiker over de kip doen? Of lekker een broodje ham en kaas met een schep suiker erbovenop? Dit is dus wel wat we doen als we de bereiding van ons voedsel overlaten aan de voedingsindustrie, overal maar dan ook overal zitten deze kunstmatige suikers in.

Niet dat deze voedingsmiddelen überhaupt geschikt zijn als dieet als je last hebt

van jicht vanwege de grote hoeveelheden purine, maar gewoon ter illustratie van hoe de voedingsindustrie suiker in producten weet te verwerken waar gewoon geen suiker in hoort!

Het beste is dat je jezelf aanleert om bij de aanwezigheid van kunstmatige suikers in producten het product gewoon terug te leggen in het schap en tegen jezelf zeggen: "geen grote winsten voor dit merk ten koste van mijn gezondheid".

Termen waaraan je de kunstmatige suikers kunt herkennen zijn:

- Fructose
- Glucose
- Maltose
- Dextrose

Al deze ingrediënten, al dan niet in **siroop, stroop of welke vorm dan ook** zoals de ergste variant HFCS (High-Fructose-Corn-Syrup) dat lekkere zoet goedje in je frisdrank kunnen direct leiden tot een verhoogde urinezuurspiegel en een jichtaanval triggeren. Wees verstandig en mijd al deze kunstmatige suikers!

Daarnaast heb je nog de E-nummers waaraan je andere kunstmatige en van natuurlijke suikers afgeleide suikers kunt herkennen:

- E420 Sorbitol(stroop)
- E421 Mannitol
- E422 Glycerol

De rest van de toegevoegde zoetstoffen zijn E950 tot en met E969 ondergebracht, ikzelf neem deze suikers sowieso niet omdat ze niets toevoegen en als je jicht hebt is het zeer aan te raden om hetzelfde te doen.

- E950 Acesulfaam-K
- E951 Aspartaam
- E952 Cyklaamzuur, natriumcyclamaat en calciumcyclamaat
- E953 Isomaltitol
- E954 Sacharine
- E955 Sucralose
- E957 Thaumatine
- E959 Neohesperidine-DC
- E960 Steviolglycosiden
- E961 Neotaam

- E962 Acesulfaam
- E964 Polyglycitolstroop
- E965 Maltitol(stroop)
- E966 Lactitol
- E967 Xylitol
- E968 Erytritol
- E969 Advantaam

Ook deze suikers leiden tot een **verhoging van urinezuur**, het beste is dus om al deze zoetstoffen te vermijden. Ik weet dat dat gemakkelijker gezegd dan gedaan is, vooral als je helemaal gewend bent om even snel boodschappen te doen in de supermarkt. Mijn advies is wat dat betreft simpel, probeer alle **bewerkte voedingsmiddelen** te laten staan, dus geen kant-en-klaar en geen voorverpakte vleeswaren of frisdrank, jam, koekjes, snoep, chips etc.

De dextrose vind ik zelfs terug achter op de verpakking van biologische voeding, dus het beste is om meer onbewerkte voeding te gaan eten.

Eet daarnaast purine arm

Dat gezegd hebbende, in je zoektocht naar suikerarme voeding moet je natuurlijk niet onverhoopt overstappen van suikerarm maar purinerijke voeding. Om je urinezuurwaarden zo laag mogelijk te houden is de tweede strategie om ervoor te zorgen dat je niet onnodig extra purine door voeding in je systeem krijgt.

Hoe minder purine des te minder er wordt omgezet in urinezuur. Purine wordt niet aangegeven achter op het etiket en sommige voeding bevat enorm veel purine, neem bijvoorbeeld bepaalde pitten, terwijl noten weer heel weinig purine bevatten. Je moet vaak even oefenen voordat je de logica van purine doorhebt. Over het algemeen kun je wel er van uitgaan dat groente of **fruit** weer redelijk weinig purine bevat.

Wat dat betreft is het een kwestie van de grootste purinebommen leren te vermijden.

Je kunt de purinegehaltenes van voeding indelen in drie klassen:

Klasse 1: **0-75** milligram purine per 100 gram voeding. Deze voeding kun je het beste eten als je purine-arm wilt eten.

Klasse 2: **75-150** milligram purine per 100 gram voeding. Dit is wat betreft purine is dit de middenmoot.

Klasse 3: **150-200** milligram purine per 100 gram voeding. Deze voeding moet je vermijden als je gevoelig bent voor jicht.

*Klasse 4: "Totaal Vermijden!!!!" **200 milligram en meer.***

Nu zullen deze klassen je niet zoveel verder helpen, daarom heb ik een lijst voor je gemaakt met de **53 meest purinerijke voeding** die je hoe dan ook moet vermijden. Alle voedingsmiddelen waarvan ik het purinegehalte weet en dat boven de 100 milligram per 150 gram voeding komt heb ik in de lijst gezet. Je kunt deze lijst goed gebruiken in combinatie met de lijst in een [ander artikel](#) waarin ook alle purine arme producten staan.

Nogmaals om te beginnen drink geen alcohol, ook geen bier!

*Om je niet in verwarring te brengen heb ik in dit artikel vooral de focus gelegd op de producten die je **juist moet vermijden** zodat je geen producten door elkaar gaat halen.*

300+ milligram purine

De voedingsmiddelen die de lijst aanvoeren zijn de echte purinebommen. De aanvoerder van de lijst bevat bijna 1000 milligram purine! Ga maar na dat in een purine arm dieet om jichtaanvallen te voorkomen je probeert voeding te eten dat gemiddeld niet meer dan een gram of 40 mag bevatten. Lijkt me duidelijk dat je moet weten dat je nooit of te nimmer kalfszwezerik moet eten.

1 Kalfszwezerik bevat 918 milligram purine per 100 gram

2 Tarwekiemen bevatten 843 milligram purine per 100 gram

3 Gist bevat 680 milligram purine per 100 gram

4 Sojabonen bevatten 356 milligram purine per 100 gram

5 Sardientjes uit blik bevatten 349 milligram purine per 100 gram

6 Haring bevat 317 milligram purine per 100 gram

7 Forel bevat 311 milligram purine per 100 gram

200 tot 300 milligram purine

Dit gedeelte van de lijst bestaat ook uit voedingsmiddelen die veel te veel purine bevatten. Als je de lijst doorneemt dan zal je opvallen dat dit vooral het orgaanvlees, varkensvlees en bepaalde vissoorten zijn. Ook **soja en linzen** horen niet thuis in een dieet dat gericht is op het verlagen van je urinezuurspiegel.

8 Sojameel bevat 296 milligram purine per 100 gram

9 Ansjovis bevat 260 milligram purine per 100 gram

10 Runderlongen bevatten 242 milligram purine per 100 gram

11 Runderlever bevat 230 milligram purine per 100 gram

12 Kalfslever bevat 221 milligram purine per 100 gram

13 Kalfsnieren bevat 218 milligram purine per 100 gram

14 Varkensfilet 212 milligram purine per 100 gram

15 Braadharing bevat 215 milligram purine per 100 gram

16 Linzen bevatten 200 milligram purine per 100 gram

150 tot 200 milligram purine

Ook dit gedeelte van de lijst met voedingsmiddelen die je absoluut moet vermijden bestaat voornamelijk uit vis, garnalen diverse soorten vlees, wild, gans en eend en bepaalde soorten zaden en pitten. Dus voor zover weet je dat je vooral moet oppassen met vlees en vis.

17 Tonijn in blik bevat 198 milligram purine per 100 gram

18 Makreel 186 bevat milligram purine per 100 gram

19 Varkensgehakt bevat 183 milligram purine per 100 gram

20 Lamsvlees 180 bevat milligram purine per 100 gram

21 Gerookte zalm bevat 174 milligram purine per 100 gram

22 Gans bevat 170 milligram purine per 100 gram

23 Gehakt half om half bevat 170 milligram purine per 100 gram

24 Knäckebröd 161 bevat milligram purine per 100 gram

25 Baars bevat 160 milligram purine per 100 gram

26 Hert bevat 160 milligram purine per 100 gram

27 Kikkererwten bevatten 160 milligram purine per 100 gram

28 Rundertong bevat 160 milligram purine per 100 gram

29 Zonnebloempitten bevatten 157 milligram purine per 100 gram

30 Boekweit bevat 156 milligram purine per 100 gram

31 Gort bevat 155 milligram purine per 100 gram

32 Runderfilet/gehakt bevat 154 milligram purine per 100 gram

33 Eend bevat 150 milligram purine per 100 gram

34 Gamba's bevatten 150 milligram purine per 100 gram

35 Konijn bevat 150 milligram purine per 100 gram

100 tot 150 milligram purine

Incidenteel kun je best een klein beetje van deze voeding binnenkrijgen, maar houd het heel beperkt. Op het moment dat je deze voeding weer toelaat in je voedingspatroon kun je er op wachten totdat je urinezuurspiegel weer de kritieke hoeveelheid passeert en heb je weer een jichtaanval te pakken!

36 Tarwezemelen bevatten 142 milligram purine per 100 gram

37 Kalfsfilet bevat 140 milligram purine per 100 gram

38 Inktvis bevat 135 milligram purine per 100 gram

39 Schol bevat 135 milligram purine per 100 gram

40 Cervelaatworst bevat 133 milligram purine per 100 gram

41 Bonen bevatten 130 milligram purine per 100 gram

42 Garnalen bevatten 130 milligram purine per 100 gram

43 schapenvlees bevat 130 milligram purine per 100 gram

44 kipfilet bevat 120 milligram purine per 100 gram

45 Kalkoenfilet bevat 120 milligram purine per 100 gram

46 Kabeljauw bevat 120 milligram purine per 100 gram

47 Kreeft bevat 120 milligram purine per 100 gram

48 Tonijn bevat (verse moot) 120 milligram purine per 100 gram

49 Runderbraadlap bevat 112 milligram purine per 100 gram

50 Rumpsteak 110 bevat milligram purine per 100 gram

51 Rosbief 110 bevat milligram purine per 100 gram

52 Wit brood bevat 104 milligram purine per 100 gram

Tot slot:

Zoals je kunt zien is er nog geen enkel stuk fruit of groente aan bod gekomen. Valt het jou ook op dat het vooral vlees, vis en garnalen en bepaalde soorten zaden en pitten zijn waar je echt voor moet oppassen? Eigenlijk kun je door **gevarieerd te eten** alle groente en fruit wel nemen, mits je niet steeds hetzelfde eet.

Ook **zuivel** en de meeste noten zullen geen probleem vormen, pas voor de zekerheid op met **champignons en paddenstoelen** en je kunt al een heel purine arm dieet aanhouden zonder dat je echt hele lijsten uit je hoofd moet gaan leren.

Nogmaals de gouden regel wat betref een voedingspatroon dat moet voorkomen dat je weer last krijgt van een jichtaanval is een voedingspatroon dat weinig suikers en purine bevat, voor de kunstmatige suikers kun je het lijstje dat ik hierboven heb genoemd aanhouden.

Door de bewerkte voeding links te laten liggen doe je gezondheid ook nog een extra plezier, je zult ook veel minder transvetten binnenkrijgen, goed voor ieder mens, met of zonder jicht!

Daarnaast vooral vermijden: -vlees, alles wat uit het water komt, geen soja en

geen gist. Gist zit bijvoorbeeld in brood om het te laten rijzen, pas dus op met brood!

Ga niet experimenteren met zaden en pitten, zonnebloempitten boekweit tarwekiemen zijn allemaal van die purinebommetjes, houd het bij nootjes en avocado's voor de eiwitten.

Succes!

Last van jicht? **Last van jichtaanvallen en wil je er iets tegen doen!**

Bronnen

<http://www.reumafonds.nl/informatie-voor-doelgroepen/patienten/vormen-van-reuma/jicht/over-de-ziekte/oorzaken>

<https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-hartfalen>

<http://www.hobbybrouwen.nl/artikel/Koolhydraten.htm>

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1548559512001486>

HFCS (High-Fructose-Corn-Syrup)

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2009.58/full>

<http://dst.sagepub.com/content/4/4/1003.full.pdf+html>

http://www.academicjournals.org/article/article1380113250_Parker%20et%20al.pdf

Heel veel
succes!

