

Voeding en leefstijl bij RA

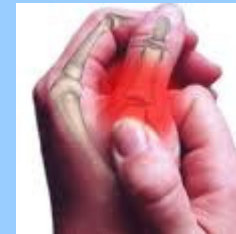
Door Clarinda Smit
Diëtist Alysis Zorggroep

Programma

- Voeding en leefstijl bij RA



- Voeding en leefstijl bij jicht



Voeding en leefstijl bij RA

- Reuma geeft beperking van ADL door vermoeidheid, pijn en bewegingsbeperking
- Door klachten beperkingen in boodschappen doen, koken en eten zelf



Vervolg voeding en leefstijl bij RA

- Medicatie kan de eetlust beïnvloeden
- Reuma geeft verhoogde behoefte aan energie en eiwit als ziekte actief is



Mogelijke rol van de voeding

- Bij $\pm 5\%$ speelt een voedselintolerantie een rol (bv melkeiwit, mais, tarwe, noten)
- Verschuiving in vetzuursamenstelling kan positieve invloed uitoefenen op pijnbeleving en ochtendstijfheid (visolie min 2,7 gram per dag, gedurende 3 maanden)



Doel van het voedingsbeleid

- Behouden goede voedingstoestand
- Volwaardige voeding: ijzer, calcium, vitamine D, vezels en vocht
- Bij M. Sjogren vergemakkelijken van het slikken / cariës voorkomen



Vervolg doel van het dieet

- Bij DM normaliseren van de bloedglucosewaarden
- Bij overgewicht normaliseren van het gewicht (in de niet-actieve fase van de ziekte)



Toelichting op dieetadviezen

- Voedingstoestand: welbevinden, weerstand verbeteren
- Voldoende calcium ivm afnemen lichamelijke activiteiten, ouder worden, Prednisongebruik, ontsteking zelf
- Voldoende vocht en vezels ivm kans op obstipatie

Toelichting op dieetadviezen

- DM kan ontstaan tgv Prednisongebruik
- Overgewicht kan ontstaan tgv Prednisongebruik
- Ondergewicht ontstaat door een negatieve energiebalans; oorzaken zeer divers

Voeding en leefstijl bij jicht en HVZ

- Wat is jicht?



Jicht

- Recidiverende aanvallen van acute of chronische gewrichtsontstekingen
- Opeenhoping van uraatkristallen in bot-kraakbeen-gewrichten-weke delen
- Verminderde nierfunctie
- Nierstenen

Urinezuur

- Urinezuur is afvalstof van purine
- Urinezuur gaat via bloed naar de nieren en wordt uitgescheiden
- Hoe hoger het urinezuurgehalte in het bloed, des te groter de kans op verschijnselen van jicht

Oorzaken van jicht

- Primaire jicht; meestal overproductie van urinezuur
- Secundaire jicht; nevendiaagnose die verhoogde urinezuurconcentratie veroorzaakt (psoriasis, leukemie)
- Verminderd uitscheidingsvermogen van de nieren

Vervolg oorzaken van jicht

- Gebruik van alcohol
- Gebruik van voeding met hoog purinegehalte
- Gebruik van diuretica (remt uitscheiding urinezuur)

- Optreden van jicht gaat vaak gepaard met adipositas



- hypertensie en



- hypertriglyceremie



Nierstenen en jichtnefropathie

- Urinezuurkristallen kunnen neerslaan in urinewegen, blaas of nierweefsel
- Soms gruis / stenen door neerslaan urinezuurkristallen
- Nierproblemen ontstaan door stenen, infecties of verstoppingen van kleine urinewegen

Doel behandeling van jicht

- Remmen van een ontsteking en recidief aanval voorkomen


Medicatie:

- Ontstekingsremmend in acute fase
- Urinezuur aanmaak remmend

Doel dieetadviezen

- Voorkomen van recidiefaanvallen door corrigeren van het urinezuurgehalte van het bloed

Dieetadviezen:

- Bij overgewicht energiebeperkt 
- verminderen lichaamsgewicht bevordert uitscheiding urinezuur door nier
- gewichtsreductie van 5-10 kg; niet te snel, maximaal 1/2 kg per week

Dieetadviezen

- Alcoholgebruik beperken tot maximaal 1 glas per dag, bij voorkeur minimaal 3 alcohol-vrije dagen per week



* Alcohol remt de uitscheiding van urinezuur. Bier heeft hoog purinegehalte

Dieetadviezen

- Vocht
- Door veel te drinken wordt er meer urine gevormd en meer urinezuur uitgescheiden. Koffie en thee kunnen in normale hoeveelheden gedronken worden.



Dieetadviezen

- Purine
- Advies: minder dan 500 mg/urinezuur per dag
- Sterk purinebeperkt dieet (200-300 mg per dag) heeft in vergelijking met medicatie weinig effect
- Kijk naar frequentie en hoeveelheid waarin het purine bevattende voedingsmiddel geconsumeerd wordt

Purine bevattende voedingsmiddelen

- Met name dierlijk spierweefsel is rijk aan purine, evenals orgaanvlees, huid van gevogelte, vis, gist en vleesextracten.



- Fruit, melk en melkproducten bevatten nauwelijks purine.

