

# Wat kun je doen met leefstijl?

Leefstijl pakt aan wat medicatie laat liggen: de stofwisseling achter het hoge urinezuur. De winst zit in het hele patroon - naast de medische zorg, niet in plaats daarvan.

## STERKSTE HEFBOOM

Een gezond gewicht. Geleidelijk afvallen bij overgewicht verlaagt het urinezuur, verbetert de insulinegevoeligheid en pakt de bijkomende risico's aan. Snel of streng vasten juist niet - dat kan een aanval uitlokken.



### Voeding

#### Patroon als DASH of mediterraan

Verlaagt het urinezuur en pakt tegelijk bloeddruk en gewicht aan

#### Magere zuivel

Melk, yoghurt en kwark helpen de nieren urinezuur af te voeren



### Middelen

#### Minder suikerhoudende dranken

Fructose maakt in de lever rechtstreeks urinezuur aan

#### Alcohol matigen

Vooral bier en sterke drank; hoe minder, hoe beter

#### Roken

Geen jichtoorzaak, maar om veel andere redenen schadelijk



### Beweging

#### Matig en regelmatig, 150 min per week

Verlaagt het urinezuur via gewicht en insulinegevoeligheid

#### Goed drinken

Voldoende vocht beschermt; vermijd uitputtende pieken met uitdroging



### Slaap

#### Behandel slaapapneu

Bij snurken en ademstops: bespreek het met je arts

#### Zeven tot acht uur

Genoeg slaap houdt het urinezuur lager



**Geen medisch advies.** Jicht met herhaalde aanvallen vraagt vaak urinezuurverlagende medicatie. Leefstijl komt daarnaast, niet in de plaats. Stop nooit zelf met medicatie; bespreek dit met je huisarts of specialist.