

Ogen voeden bij macula degeneratie

Bij Leeftijdsgebonden Macula Degeneratie (LMD) is er sprake van achteruitgang van de gele vlek (macula lutea) in het oog. LMD zorgt ervoor dat je slecht ziet of zelfs blind wordt. Veel mensen beseffen zich niet hoe belangrijk goede voeding is om de achteruitgang van LMD te vertragen. En dat je daarbij, eventueel met aanvulling van supplementen, de kans op het ontwikkelen van LMD op de langere termijn met 50% kunt verkleinen.



Onze ogen hebben twee soorten lichtgevoelige cellen; kegeltjes en staafjes. De kegeltjes bevinden zich in de macula en zorgen ervoor dat je iets scherp, gekleurd en met diepte ziet. De staafjes, die verspreid over het hele netvlies liggen, maken het mogelijk dat je beweging kunt waarnemen. Daarnaast zorgen ze voor een volledig blikveld en voor zicht in het donker.

Pigmentstoffen en antioxidanten tegen LMD

Bij LMD neemt de conditie van de kegeltjes af en zie je een wazige vlek in het midden van je beeld. Dit terwijl de rest van je blikveld ongeveer hetzelfde blijft. Mensen die roken ontwikkelen LMD drie maal vaker en tien jaar eerder dan niet-rokers. Ongezonde eters en mensen die weinig bewegen, hebben een groot risico op LMD. Bij mensen met aanleg vanuit een sterk genetisch component, vijftig plussers, (oudere) vrouwen en blanke mensen met blauwe ogen is het risico op LMD verhoogd.

Van nature bevat de macula een hoge concentratie van pigmentstoffen zoals luteïne, zeaxanthine en bètacaroteen. Deze stoffen zijn tevens antioxidanten die de agressieve stoffen wegvangen die verantwoordelijk zijn voor netvliesbeschadigingen bij LMD. Deze stoffen moet je binnen

krijgen via de voeding, want het lichaam kan ze niet zelf aanmaken. Bij LMD bevat de macula te weinig pigmentstoffen, waardoor het netvlies beschadigd raakt en je dus steeds slechter gaat zien. Pigmentstoffen beschermen het netvlies tegen schadelijk blauw licht vanuit zonlicht; ze hebben een soort 'zonnebril functie'.

Voeding en suppletie voor uitgehongerde ogen

(Ver)arm(d)e voeding hongert de ogen uit. Supplementen met bovengenoemde pigmentstoffen, omega 3 vetzuren, vitamine E/C, ginkgo biloba, ubiquinol, zink, koper, curcumine, saffraan en vitamine D kunnen ingezet worden om ogen te voeden. Bij supplementgebruik is het belangrijk om gezonde voeding met veel verse groenten zoals groene bladgroenten, paprika, avocado, broccoli, courgette, komkommer en fruit zoals bosvruchten, pruimen, sinaasappels, kiwi's en nectarines te eten; suppletie valt of staat namelijk bij (on)gezonde voeding. Stop met het eten van suiker en eet eieren, biologisch (orgaan)vlees, vette vis en noten. Voed je ogen voor een beter zicht!

Ellen Pijper
Combivitaal.nl

Bij supplementgebruik is het belangrijk om gezonde voeding met veel verse groenten en fruit te eten.