

Wat kan **voeding** doen voor je ogen?

Tekst: Marie-Jeanne Bisscheroux | Foto's: Gerben Grotenhuis



Wortels eten is goed voor je ogen! Want heb je ooit een konijn gezien met een bril? Een fabeltje om kinderen aan de groente te krijgen? Of kunnen we met voeding echt de gezondheid van onze ogen beïnvloeden? We vroegen het Caroline Klaver, hoogleraar Epidemiologie en genetica van oogziekten, en diëtist Anne Mesman-de Winter van Voedingsadviesbureau De Winter.

Kunnen we met voeding oogaandoeningen voorkomen of vertragen? Om welke oogaandoeningen gaat het dan en wát moeten we dan eten? Het onderzoek dat tot nu toe is gedaan naar voeding in relatie tot de gezondheid van het oog, richt zich voornamelijk op leeftijdsgebonden maculadegeneratie (LMD). Een oogaandoening die veel voorkomt, vooral onder vijftigplussers. In Nederland alleen al wonen meer dan honderdduizend LMD-patiënten. LMD ontstaat als de macula, de gele vlek in het netvlies, te weinig pigmenten bevat. Ons lichaam kan deze pigmenten niet zelf aanmaken, we krijgen ze binnen met voeding. De pigmenten in de macula fungeren als een soort zonnebril; ze beschermen het netvlies tegen schadelijk blauw licht. Zitten er te weinig pigmenten in de macula, dan kan het netvlies beschadigd raken, wat slechtziendheid veroorzaakt.



Caroline Klaver

Beschermende werking

Caroline Klaver, hoogleraar Genetica oogziekten en oogarts bij Erasmus MC, deed onderzoek naar de invloed van voeding op de ontwikkeling van LMD. Zij legde voedingsvragenlijsten voor aan deelnemers aan ERGO, het Erasmus Rotterdam Gezondheidsonderzoek. Dit is een langlopend bevolkingsonderzoek onder 15.000 Rotterdammers van 45 jaar en ouder. Daarbij

worden gezondheidsproblemen onderzocht die veel voorkomen op oudere leeftijd. 'Zo ontdekten we dat er inderdaad voedingsstoffen zijn die een beschermende werking op de ogen hebben', aldus Caroline. 'Bijvoorbeeld luteïne, zeaxanthine, betacaroteen, omega-3 en zink. De meeste mensen krijgen hiervan niet de dagelijkse aanbevolen dagdosering binnen. Doe je dat wel, en krijg je dus een bovengemiddelde hoeveelheid binnen, dan daalt het risico van LMD. Dit geldt vooral voor mensen met een sterke genetische aanleg voor LMD. Het voorschrift van het Voedingscentrum is goed: 200 gram groenten, 2 stuks fruit per dag en 2 x per week vette vis. Hiermee kun je de kans op het ontwikkelen van LMD op de langere termijn met 50% verkleinen.'

Pigmentstoffen en antioxidanten

Luteïne en zeaxanthine en bètacaroteen, wat zijn dit voor stoffen? 'Het zijn pigmentstoffen, maar ook antioxidanten', legt Caroline uit. 'Ze kunnen agressieve stoffen in ons lichaam wegvangen. Belangrijk, omdat LMD deels wordt veroorzaakt door agressieve moleculen die het netvlies beschadigen. Verder is ook omega-3 belangrijk, een gezond vetzuur dat vooral voorkomt in vette vissoorten. We kunnen de pigmenten beter opnemen als ze in vet worden opgelost. In hoeverre je LMD kunt voorkomen hangt verder sterk af van het genetisch risico. Hoe sterker de aanleg voor LMD, hoe groter de kans dat het zich vroeg of laat ontwikkelt. Maar in dat geval kan de juiste voeding de ontwikkeling van LMD wel vertragen. Het is dan zaak om zo vroeg mogelijk te beginnen met goede voeding en een gezonde levensstijl. Daarom informeren wij onze patiënten over het belang van goede voeding. Maar weinigen beseffen hoe belangrijk dit is. Uit ons onderzoek blijkt dat schrikbarend weinig deelnemers, slechts 3,5%, zich houden aan de richtlijnen voor gezonde voeding.'

Aan de keukentafel

Dat het voor veel mensen lastig is om zich aan bepaalde voedingsrichtlijnen te houden, ervaart ook diëtist Anne Mesman-de Winter. Zij helpt haar cliënten hierbij met advies en coaching op weg. In 2011 ontwikkelde zij het boek 'Gezond eten voor je ogen', samen met haar zus en haar vader die oogarts is. In 2014 verscheen de tweede herdruk met de nieuwste inzichten. 'Het idee voor dit boek ontstond spontaan aan de keukentafel', vertelt Anne. 'Mijn vader vertelde over onderzoeken waaruit bleek dat voeding iets kan betekenen bij oogaandoeningen. Dat vond ik als diëtist natuurlijk erg interessant. Omdat mijn zus zelf een oogaandoening heeft en bovendien tekstschrijver is, sprak het ook haar meteen aan. We hebben er een coproductie van gemaakt. In het boek leggen we uit wat LMD is en wat je met voeding eraan kunt doen. Welke voedingsstoffen



Anne Mesman-de Winter

belangrijk zijn bijvoorbeeld, en waar deze in voorkomen. In groente en fruit zitten behalve de stoffen luteïne, zeaxanthine nog meer voedingsstoffen die werken tegen LMD. Denk aan de vitamines c, e en bètacaroteen, maar ook aan de mineralen zink en koper. We geven smakelijke recepten erbij met producten die rijk zijn aan deze goede stoffen.'

Meer groente en fruit

De gemiddelde Nederlander krijgt dagelijks zo'n 1,5 milligram luteïne en zeaxanthine binnen. Willen we een positief effect bereiken op LMD, dan zouden we dagelijks 4 milligram van deze stoffen binnen moeten krijgen. Dat betekent: meer groenten en fruit op het menu! Anne raadt cliënten met een sterke genetische aanleg voor LMD aan om dagelijks 200–300 gram groente en 2 à 3 stuks fruit te eten. Anne: 'Meer groente en fruit eten is voor veel mensen best een opgave, de meesten komen niet verder dan gemiddeld 150 gram groente per dag. Ik adviseer dan om, behalve bij het avondeten, ook bij de lunch groente te eten, zoals paprikareepjes bij het brood of een salade. Of maak eens een smoothie

► lees verder op blz. 15

Wat is leeftijdsgebonden maculadegeneratie (LMD)?

LMD is een slijtage van de ogen, waarbij het centrale deel van het netvlies, de macula of gele vlek, aftakelt. Door uitval van lichtgevoelige cellen in de macula, daalt de gezichtsscherpte sterk. De symptomen lopen uiteen. Woorden worden wazig, een donkere vlek centraal in het gezichtsveld, rechte lijnen vervormen en kleuren kunnen vervagen. Of je LMD ontwikkelt hangt af van diverse factoren. Erfelijkheid speelt een grote rol. De kans is bovendien groter bij (oudere) vrouwen, blanken en mensen met blauwe ogen. Risicofactoren zijn verder: ongezonde voeding, roken, uv-licht, onvoldoende lichaamsbeweging en alcohol.

www.maculavereniging.nl

► vervolg van blz. 13
met verse groente en fruit of neem wat rauwkost als tussendoortje. Maar bij gezondheid draait het niet alleen om voeding. Het gaat om de totale leefstijl; roken en alcohol kun je beter achterwege laten en voldoende lichaamsbeweging is ook belangrijk. Het kan allemaal helpen om de ontwikkeling van LMD te vertragen of te voorkomen.'

Tips

Hoewel alle soorten groenten en fruit goed zijn voor de gezondheid, zijn er enkele soorten die extra rijk zijn aan luteïne en zeaxanthine, de vitamines c, e en betacaroteen. 'Kies vooral voor groene bladgroenten en paprika. Oranje paprika

Rijk aan:

Luteïne, zeaxanthine Groene bladgroenten

Spinazie	Postelein	Maar ook:
Boerenkool	Veldsla	Paprika
Raapstelen	Rucola	
Andijvie	Kropsla	

Luteïne, zeaxanthine, vitamine c, e en bètacaroteen

Groente

Avocado	Doperwten	Snijbonen
Bleekselderij	Mais	Spruitjes
Broccoli	Prei	Wortel
Courgette	Sperziebonen	

Luteïne, zeaxanthine of vitamine c Vruchten

Nectarines	Pruimen	Blauwe
Bramen	Kiwi's	bessen
Frambozen	Sinaasappels	Bosbessen

is bijzonder rijk aan zeaxanthine, maar ook eieren bevatten veel van deze stof.

Zorg verder voor afwisseling. En als je groente stooft, gebruik dan een klein laagje water zodat je niet de gezonde stoffen met het water door de gootsteen weggiet. Je kunt de groente ook fijn-snijden en zacht roerbakken in wat plantaardige olie. Door het vet worden bepaalde vitamines beter opgenomen. Verder zijn de omega-3-vetzuren in de vette vissoorten een aanrader bij LMD. Denk aan zalm, makreel en haring. Mensen die wekelijks twee keer vette vis eten blijken minder vaak LMD te krijgen. En als ze al LMD hebben, gaan hun ogen minder snel achteruit. Omega-3-vetzuren hebben een gunstige werking op hart- en bloedvaten. De gedachte is dat ook de bloedvaten in het netvlies baat hebben bij die vetzuren. Gezonde vetzuren, zink en vitamine E zitten ook relatief veel in noten en pinda's.'

Wel of geen voedingssupplement?

En wat te denken van een voedingssupplement, kunnen we hiermee niet alle goede stoffen eenvoudig in één keer binnen krijgen? 'Een voedingssupplement kan raadzaam zijn in een verder gevorderd stadium van LMD', antwoordt Anne. 'Maar ik zou adviseren dit alleen te gebruiken in overleg met een arts. Deze kan vaststellen of de afwijkingen in het netvlies in een dusdanig voorstadium zitten dat supplementen verstandig zijn. Supplementen kunnen ook een nadeel hebben: als je teveel van een bepaalde stof binnenkrijgt, weet je niet wat het effect is op lange termijn. In groente, fruit en vis zitten behalve luteïne en zeaxanthine nog zoveel andere stoffen die goed zijn voor de gezondheid. Daarom geef ik in eerste instantie de voorkeur aan gezonde verse voeding.'

www.gezondetenvoorjeogen.nl

