

# Suppletierichtlijn **Gezichtsvermogen**

Zien of kijken is een complexe samenwerking tussen de hersenen en de ogen. Scherp zien en scherp blijven zien is heel belangrijk voor een goede levenskwaliteit. Uit onderzoek blijkt dat mensen 10 keer zo bang zijn om (goed) zicht te verliezen dan de functionaliteit van een ander zintuig. Het is daarom de moeite waard om voeding en leefstijl aan te passen voor het behoud van gezonde ogen en het voorkomen van vermoeide en droge ogen. Maar ook bepaalde oogziekten, zoals cataract, leeftijdsgebonden maculadegeneratie (AMD), glaucoom en diabetische retinopathie, te voorkomen of te vertragen.

Naast voeding en leefstijl spelen bij deze oogziekten ook leeftijd, erfelijkheid en chronische ziekten een rol. Suppletie richt zich voornamelijk op het beschermen van de ogen tegen de oxidatieve schade van licht en het voorkomen van vermoeide en droge ogen.

| <b>Nutriënten</b>  | <b>Richtlijn voor dagdosering</b>                          | <b>Bewijskracht</b> |
|--|--|---------------------|
| <b>Betacaroteen, luteïne en zeaxanthine</b><br>Beschermen de macula tegen blauw licht en oxidatieve stress<br>Ondersteunen de pigmentdichtheid van de macula   | 15 mg betacaroteen<br>10-20 mg luteïne<br>2 mg zeaxanthine | ●●                  |
| <b>Vitamine E, C, zink</b><br>Verminderen de cellulaire oxidatieve stress van het netvlies of de macula  | 400 ie vitamine E,<br>500 mg vitamine C,<br>15 mg zink     | ●●                  |
| <b>EPA en DHA</b><br>Beschermen tegen droge ogen<br>Dragen bij aan het behoud van gezonde retina   | 2.000 mg   | ●●                  |
| <b>Anthocyanidinen (uit rode bessen en duindoornbes)</b><br>Hebben anti-oxidatieve en anti-inflammatoire eigenschappen<br>Beschermen het netvlies tegen overmatige blootstelling aan zichtbaar licht<br>Helpen vermoeide ogen te voorkomen | 50-100 mg  | ●                   |
| <b>Vitamine B2</b><br>Beschermde de ooglenzen tegen oxidatieve schade en cataract  | 1,4-2,2 mg   | ●                   |

## Aandachtspunten

- Aanbevolen is een voeding rijk aan bovenstaande nutriënten, zoals bladgroenten, gekleurd voedsel, vette vis (1x per week) en eieren
- Een zonnebril beschermt de ogen tegen oxidatieve schade van de zon
- Goed licht voorkomt vermoeide ogen
- Niet te lang naar een scherm kijken en min 50 cm afstand houden van het scherm
- Regelmatige oogcontrole door bril- of lensdragers, voor een juiste correctie
- Vaak knipperen zorgt voor schone en vochtige ogen
- Een goede luchtkwaliteit verbetert het gezichtsvermogen
- Niet roken voorkomt oxidatieve schade en verhoogde de kans op staar
- Oogbescherming tijdens het sporten voorkomt schade aan het oog

### Belangrijkste referenties

- Keenan, T. D., Agrón, E., Mares, J. A., et al. Adherence to a Mediterranean diet and cognitive function in the Age-Related Eye Disease Studies 1 & 2. *Alzheimer's & Dementia*, 2020, 16.6: 831-842.
- Ozawa Y, Kawashima M, Inoue S, et al. Bilberry extract supplementation for preventing eye fatigue in video display terminal workers. *Journal of Nutrition, Health & Aging*. 2015;19(5):548-554.
- Christen WG, Glynn RJ, Sesso HD, et al. Age-related cataract in a randomized trial of vitamins E and C in men. *Archives of Ophthalmology*. 2010;128(11):1397-1405.
- Dry Eye Assessment and Management Study Research Group. N-3 fatty acid supplementation for the treatment of dry eye disease. *New England Journal of Medicine*. 2018;378(18):1681-1690
- van Leeuwen, E. M., Emri, E., Merle, B. M., et al. A new perspective on lipid research in age-related macular degeneration. *Progress in retinal and eye research*, 2018, 67: 56-86.
- Yong Wang et al., Protective Effect of Proanthocyanidins from Sea Buckthorn (*Hippophae Rhamnoides L.*) Seed against Visible Light-Induced Retinal Degeneration in Vivo, *Nutrients* 2016, 8(5), 245.
- Ma, X., Yang, W., Kallio, H., Health promoting properties and sensory characteristics of phytochemicals in berries and leaves of sea buckthorn (*Hippophaë rhamnoides*). *Critical reviews in food science and nutrition*, 2020, 1-19.
- Khoo, H. E., Ng, H. S., Yap, W. S., et al. Nutrients for prevention of macular degeneration and eye-related diseases. *Antioxidants*, 2019, 8.4: 85.
- Suwannasom, N., Kao, I., Pruß, A., et al. Riboflavin: The health benefits of a forgotten natural vitamin. *International Journal of Molecular Sciences*, 2020, 21.3: 950.