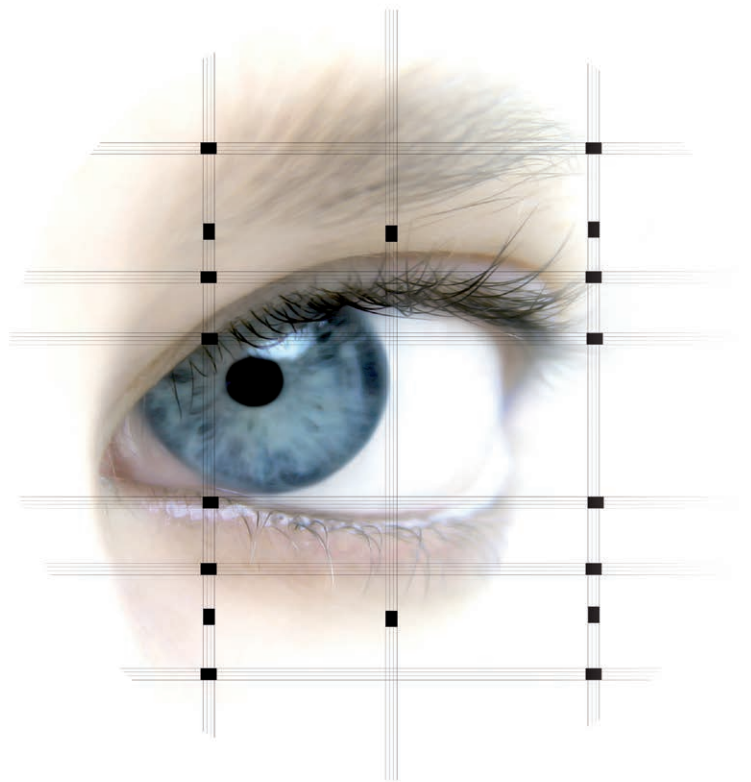

LEEFTIJD- GEBONDEN MACULA- DEGENERATIE

Voedingsadvies



Voedingsadvies bij maculadegeneratie

Belang van een rijke en evenwichtige voeding

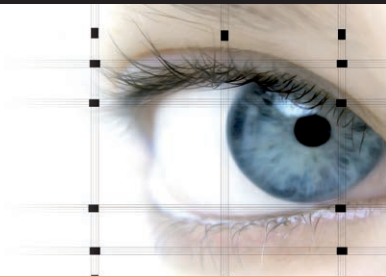
Uw ogen worden uw hele leven blootgesteld aan licht. Dit licht zorgt ervoor dat agressieve stoffen, vrije radicalen genoemd, verschijnen. Met het ouder worden, kunnen onze ogen deze vrije radicalen niet meer optimaal afvoeren, wat de veroudering versnelt. We bevelen aan om de productie van vrije radicalen te verminderen met behulp van antioxidanten.

Het is ook belangrijk om voor een gezonde en evenwichtige voeding te kiezen, rijk aan vitamines en andere oligo-elementen die betrokken zijn bij de natuurlijke afweer van het netvlies.

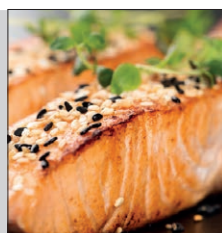
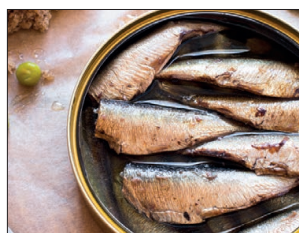


**Het is aanbevolen om dagelijks
minstens 5 porties fruit en groenten te eten**

Uw opvolging



Heeft u dit al gegeten deze week :



2 x vis



eieren



groene bladgroenten
(kool, spinazie)

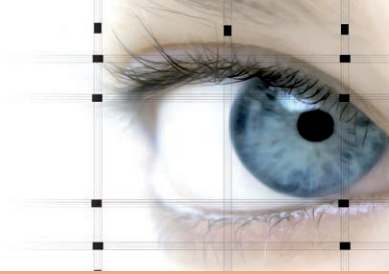


gedroogd fruit



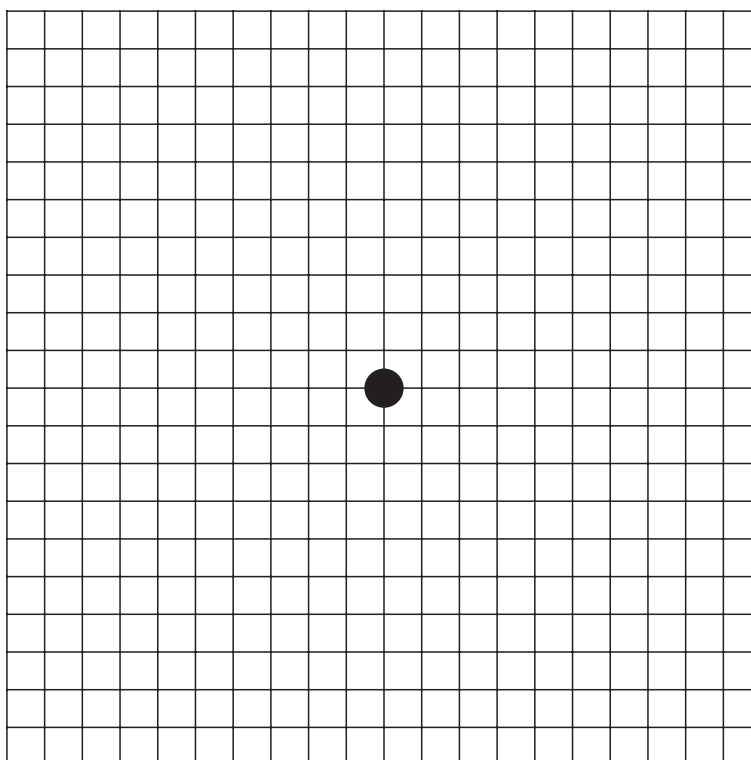
minstens 5 porties fruit
en groenten per dag

Indien niet is het aangeraden dit met uw oogarts te bespreken. Hij of zij kan u eventueel een gerichter dieet of voedingssupplementen adviseren.



Het is van essentieel belang om uw gezichtsvermogen maandelijks te testen.

AMSLERROOSTER



1. Dek één van uw ogen af met één hand.
Draag indien gebruikelijk uw leesbril.
2. Houd het rooster op een gebruikelijke leesafstand (33 cm).
3. Fixeer het centrale punt.
4. Begin terug bij stap 1 voor het andere oog.

Als er vervormingen of witte vlekken verschijnen in het rooster, dient u zo snel mogelijk een oogarts te raadplegen.