




BESCHERM JE GEZICHTSVER MOGEN MET DE JUISTE VOEDING

DOOR HELEN BOND

Gediplomeerde Britse diëtiste Helen Bond



De meesten van ons weten dat een evenwichtig, adequaat en gevarieerd dieet essentieel is voor onze gezondheid en ons welzijn, ongeacht onze leeftijd. Maar wist u ook dat goede voeding kan helpen om uw ogen te verzorgen en ze een leven lang optimaal te laten functioneren?

U bent nooit te jong – of te oud – om goed te eten om uw gezichtsvermogen te beschermen. Of u dus een laag of hoog risico loopt om leeftijdsgebonden maculadegeneratie (AMD) te ontwikkelen, uw dieet is heel belangrijk voor het behoud van uw gezichtsvermogen. Er zijn enkele risicofactoren die u bij AMD niet kunt veranderen, zoals uw geslacht, uw familiale voorgeschiedenis of het feit dat u ouder wordt^{1, 2}. Maar het voedsel dat u eet en de levensstijlkeuzes die u maakt, blijken een belangrijke rol te spelen bij de ontwikkeling van AMD^{3, 4}. Er zijn tal van eenvoudige veranderingen in voeding en levensstijl die u in uw dagelijkse leven kunt doorvoeren en die uw algemene gezondheid ten goede komen. En die bijgevolg uw risico op deze aandoening verminderen. Waar wacht u dus nog op? Begin vandaag en er wacht u misschien een gezondere, gelukkigere en mooiere toekomst.

Hier leest u hoe u kunt genieten van een gezond dieet, en krijgt u een paar tips voor een gezonde levensstijl.

1

EET GEZOND EN EVENWICHTIG

► Waarom?

Net als de rest van ons lichaam hebben onze ogen een breed scala aan verschillende voedingsstoffen nodig om gezond te blijven en optimaal te werken. Evenwicht is de sleutel tot goed eten. Een evenwichtig dieet met een verscheidenheid aan voedingsmiddelen en gematigde porties geven uw ogen alle voedingsstoffen die ze nodig hebben om gezond te blijven en ook in de toekomst goed te kunnen functioneren. Voor elk land specifieke voedselpiramides, borden of gidsen illustreren hoe u de juiste verhoudingen voor een gezond dieet kunt vinden. Maar in wezen komt het erop neer dat u alle belangrijke voedselgroepen moet eten: fruit en groenten; zetmeelrijke

volkoren koolhydraten; eiwitrijk voedsel – bonen, peulvruchten, vis, eieren en vlees; melk, zuivelproducten en alternatieven en vetten, oliën en broodbeleg. En natuurlijk niet te veel suikerrijk, zout en vet voedsel.



► Hoe goed eten?

Probeer de hoeveelheid bewerkte en kant-en-klaar levensmiddelen die u eet, zoals magnetronmaaltijden en kant-en-klaarmaaltijden, te beperken. Deze staan namelijk veel lager op de voedingschaal dan echte levensmiddelen. Kook dus zoveel mogelijk zelf. Door uw eigen maaltijden te maken, bepaalt u zelf welke voedingsstoffen uw lichaam binnenkrijgt.

Toptip

Vergeet niet dat er geen 'goede' of 'slechte' voeding is, alleen goede of slechte diëten. In een evenwichtig en gevarieerd dieet hebben alle voedingsmiddelen hun plaatsje. Het gaat erom hoeveel we ervan eten en hoe vaak we ze eten. Probeer dus om voedzamere voedingsmiddelen regelmatig en royaal te eten en minder voedzame voedingsmiddelen slechts af en toe.

2

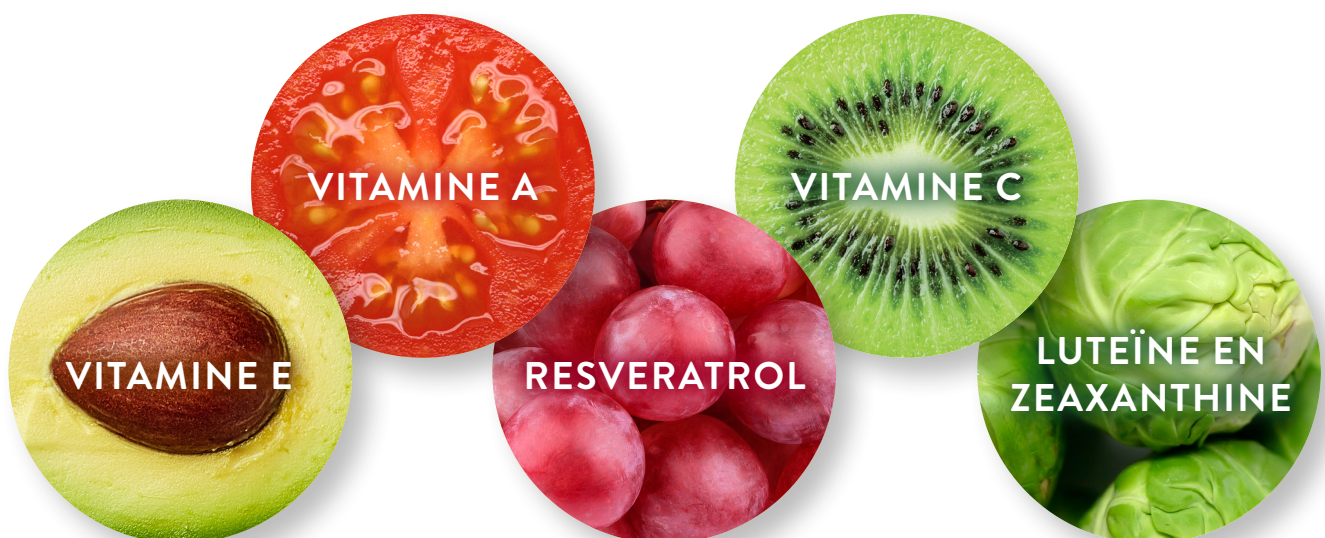
EET MEER GROENTEN EN FRUIT

► Waarom?

Groenten en fruit zijn een superbelangrijk onderdeel van een gezonde, evenwichtige voeding, ongeacht of ze deel uitmaken van een hoofdmaaltijd of een snack zijn voor onderweg. Ten eerste bevatten ze weinig vet en calorieën, waardoor ze ideaal zijn als u op uw gewicht wilt letten. Ten tweede bevatten ze veel vitaminen en mineralen, evenals bepaalde plantaardige bestanddelen die mogelijk goed zijn voor onze ooggezondheid³⁻⁵ – zoals bètacaroteen, dat het lichaam gebruikt om **vitamine A** aan te maken (zit in butternutpompoe, tomaten, wortelen, pompoenen); **vitamine C** (zit in citrusvruchten en het sap ervan, paprika's, zwarte bessen, aardbeien, groene bladgroenten, kiwi's); **vitamine E** (zit in avocado's); het **polyfenol resveratrol** (zit in rode druiven, bessen) en de **carotenoiden**

luteïne en zeaxanthine (zit in groene bladgroenten zoals spinazie, boerenkool, broccoli, spruitjes en snijbiet en in mandarijnen, perziken), naast vele andere. Veel van deze voedingsstoffen fungeren ook als antioxidanten, stoffen die onze cellen helpen te beschermen tegen schade door vrije radicalen die verband houdt met veroudering en ziekte.^{3,4}

Mensen met een dieet dat rijk is aan groenten en fruit lopen een significant lager risico op obesitas, hartziekten, beroertes, diabetes, bepaalde soorten kanker⁶ en AMD⁷. Meer groenten en fruit eten, zal dus niet alleen helpen om u gezond te houden, maar kan ook helpen om AMD te voorkomen.



► Hoeveel?

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) raadt aan om minimaal 400 g groenten en fruit per dag te eten (exclusief aardappelen en andere zetmeelhoudende knollen).⁶ Door minstens vijf porties (van elk 80 g) per dag te

eten, bereikt u deze doelstelling – al mag u natuurlijk altijd meer nemen – en geniet u van verse, diepgevroren, gedroogde en ingeblikte producten zonder toegevoegde suiker of zout.



Toptip

Om zoveel mogelijk voedingsvoordeel uit uw '5-A-DAY' te halen, neemt u best een grote verscheidenheid aan fruit en groenten uit elk van de kleurgroepen – groen, geel, rood, paars, oranje en wit. Verschillende soorten en kleuren van fruit en groenten bevatten namelijk verschillende combinaties van voedingsstoffen die ons lichaam en onze ogen nodig hebben om gezond te blijven.

3

ZET VETTE VIS OP HET MENU

► Waarom?

Vis – en in het bijzonder vette vis – heeft tal van voordelen voor onze gezondheid. Bovenaan de lijst staan de meervoudig onverzadigde omega 3-vetten met lange keten (docosahexaeenzuur (DHA) en eicosapentaeenzuur (EPA)) die we in vette vis, zoals makreel, sardines, ansjovis, zalm, forel of haring vinden. Deze staan bekend als essentiële voedingsstoffen, omdat we ze nodig hebben om onze hersenen, ons hart en onze ogen goed te laten werken⁸. We maken er echter zelf niet genoeg van aan en moeten ze dus innemen via het voedsel dat we eten of in een supplement. Mensen die regelmatig veel voedsel eten dat rijk is aan omega 3 hebben minder kans om AMD te ontwikkelen dan mensen met een kleine omega 3-inname^{7,9,10,11}. Ze hebben ook minder last van droge, oncomfortabele ogen.¹²

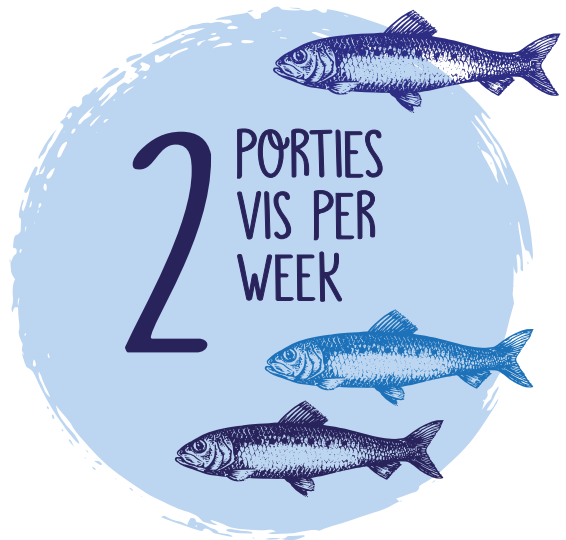
En als dit nog niet genoeg is om u te overtuigen om meer vis aan uw dieet toe te voegen, bevat vis bovendien vullende eiwitten en oogvriendelijk zink en is het een van de weinige voedingsmiddelen die vitamine D bevatten. Vitamine D is een voedingsstof die in het dieet van veel mensen ontbreekt tijdens de herfst- en wintermaanden (dit komt omdat in sommige Europese landen de zon van oktober tot begin maart te laag aan de hemel staat en we zo onvoldoende vitamine D in onze huid aanmaken). Vitamine D is belangrijk voor onze botten en een gezond immuunsysteem¹³ en helpt ons te beschermen tegen verschillende oogandoeningen, zoals AMD.¹⁴



► Hoeveel?

Gezondheidsdeskundigen raden aan dat we – met het oog op een voldoende adequate inname van omega 3-vetten voor het gezichtsvermogen (250 mg DHA per dag) – moeten streven naar twee porties vis per week (140 g gekookt gewicht), waarvan één vetrijke vissoort.¹⁵

Plantaardig voedsel, waaronder walnoten, chia-zaden en lijnzaad, en de olie ervan, is rijk aan het plantaardige omega 3-vet alfa-linoleenzuur (ALA). En hoewel dit een nuttige bron voor vegetariërs en veganisten is, is ons lichaam niet erg efficiënt als het deze voedingsstoffen moet omzetten in het meer heilzame DHA en EPA.



Toptip

Probeer uw wekelijkse portie vette vis te eten met een portie donkergroene bladgroenten zoals boerenkool of spinazie. De omega 3-vetten helpen bij de opname van de carotenoiden luteïne en zeaxanthine, twee stoffen die de macula beschermen.³



4

VERMINDER DE INNAME VAN ROOD VLEES EN VOLG EEN PLANTAARDIGER DIEET

► Waarom?

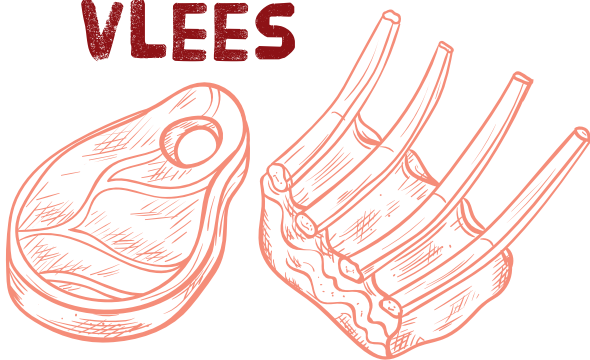
Rood vlees, zoals rund-, lams-, geiten- en varkensvlees, is een goede bron van eiwitten en voedingsstoffen, waaronder B12, ijzer (om vermoeidheid tegen te gaan), selenium (om de lichaamscellen te helpen beschermen tegen oxidatieve schade), B2 (riboflavine) en zink (om een gezond gezichtsvermogen te ondersteunen). In kleine hoeveelheden vormt rood vlees een onderdeel van een gezond, evenwichtig dieet.

Sommige vleessoorten en vleesproducten kunnen echter veel verzadigde vetten en zout bevatten, waarvan we minder zouden moeten eten. Nog verontrustender is het feit dat het eten van veel rood vlees en vooral verwerkt vlees, zoals worst, spek en ham, niet alleen in verband wordt gebracht met een verhoogd

risico op darmkanker¹⁶, maar ook met een grotere kans dat er zich symptomen van AMD ontwikkelen.¹⁷

Gezondheidsautoriteiten¹⁸ over de hele wereld adviseren nu dat we voor onze gezondheid en de gezondheid van onze planeet meer plantaardige diëten moeten volgen. Dergelijke diëten bevatten meer minimaal bewerkte natuurlijke levensmiddelen die zowel voedzaam als duurzamer zijn. Plantaardig eten lijkt misschien de nieuwste trend, maar het is eigenlijk wat diëtisten en gediplomeerde voedingsdeskundigen al tientallen jaren aanbevelen. En dit zal ook in de toekomst zo blijven. Mis dus deze trein niet en profiteer van alle beschermende gezondheidseffecten die plantaardig voedsel biedt.

— ROOD VLEES



+ PLANTAARDIGE EIWITTEN



► Hoeveel?

Volgens de officiële aanbevelingen zouden we niet meer dan 350-500 g (gekookt gewicht) mager rood vlees per week mogen eten (of minder dan 70 g bij dagelijkse inname) en heel weinig of geen verwerkt vlees.¹⁶ Om u een idee te geven van de portiegrootte, een middelgrote steak is ongeveer 145 g, 2 grote gegrilde worsten zijn 80 g, 3 plakjes rosbief of varkensvlees zijn ongeveer 90 g en een lamskotelet is ongeveer 70 g.

De overgang naar een meer plantaardig dieet betekent niet dat u een vegetarisch of veganistisch dieet moet volgen. Geef fruit, groenten, erwten, bonen, linzen, noten, zaden, kruiden en specerijen en zetmeelrijke volkoren koolhydraten gewoon een centrale plaats in uw dieet. Stap dus uit uw voedingsseur als u boodschappen doet en kookt, en breid uw voedselrepertoire uit door uzelf uit te dagen om meer dan 30 verschillende plantaardige voedingsmiddelen per week te eten. Uw gezondheid en uw ogen zullen u dankbaar zijn!



Toptip

Probeer om elke week één dag geen vlees te eten. Ruil rood of verwerkt vlees in voor vis of schaaldieren of plantaardige eiwitten, zoals bonen, erwten en linzen.

5

PROP U VOL MET VEZELS



► Waarom?

Voldoende vezels opnemen, heeft tal van positieve effecten. vezels helpen om ons spijsverteringsstelsel gezond te houden en constipatie te voorkomen. Sommige soorten vezels helpen om het cholesterolgehalte te verlagen en de bloedsuikerspiegel onder controle te houden, wat weer goed is voor ons hart en onze bloedsomloop.¹⁹ Vandaag de dag begrijpen wetenschappers dat vezels een soort meststof zijn voor de miljarden microben in onze darmen – waardoor ze het voedsel krijgen dat ze nodig hebben om te gedijen en optimaal te werken. Dit heeft mogelijk verstrekkende gezondheidsvoordelen, waaronder het helpen beschermen van onze ogen, via de zogenaamde darm-retina-as (de weg waarlangs uw darmen en ogen met elkaar praten).²⁰

► Hoeveel?

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels voor volwassenen is ongeveer 25 tot 30 g vezels per dag²¹, maar de meesten van ons nemen er lang niet genoeg van op. De eenvoudige oplossing om uw vezelinname te verhogen bestaat erin over te stappen van witte koolhydraten (waarbij een groot aandeel van de vezels verloren gaat tijdens de verwerking) op volkoren of variëteiten met een hoog vezelgehalte, zoals bruine rijst, haver, volkorenpasta en volkorenbrood, en meer peulvruchten, fruit, groenten en aardappelen met schil, noten en zaden te eten. En hoewel het belangrijk is om uw vezelinname te verhogen, is het ook een goed idee om er variatie in te brengen. Probeer dus eens wat nieuwe granen – ga voor quinoa, gerst, couscous, bulgur, gierst, spelt, freekeh, teff, sorghum, amarant of boekweit.

Toptip

Om mogelijke problemen met winderigheid en een opgeblazen gevoel te voorkomen, verhoogt u de hoeveelheid vezels in uw dieet best geleidelijk. En vergeet niet om tegelijkertijd uw vochtinname aan te vullen om alles wat vlotter te laten verlopen.

EET MINDER VERZADIGDE VETTEN

► Waarom?

We hebben allemaal wat vet in onze voeding nodig, maar het is belangrijk om de juiste soorten te kiezen. Verzadigde vetten kunnen onze niveaus van 'slecht' LDL-cholesterol verhogen. Dit type cholesterol hoopt zich op in de wanden van onze bloedvaten en doet ze vernauwen.²² Dit verhoogt ons risico op hartziekten en beroertes en bijgevolg ook het risico dat we AMD ontwikkelen – aangezien een gezonde

bloedtoevoer noodzakelijk is om voedingsstoffen en zuurstof aan onze ogen te leveren.²³ Onverzadigde vetten (zowel enkelvoudig als meervoudig onverzadigd) helpen aan de andere kant om het cholesterolgehalte op peil te houden²². Met het oog op een goede gezondheid kiest u dus best voedingsmiddelen, oliën en beleg die meer onverzadigde vetten en minder verzadigde vetten bevatten.

► Hoeveel?

Beperk de hoeveelheid verzadigde vetten tot minder dan 10 % van uw dagelijkse voedingscalorieën – dit is ongeveer 20 g per dag voor vrouwen en 30 g per dag voor mannen^{6, 24, 25}. De eerste stap is om voedingsmiddelen die rijk zijn aan verzadigde vetten, zoals vet vlees, worst, boter, melk- en witte chocolade, koekjes, cake, taarten, gebak, kokos- en palmolie en volle zuivelproducten, in uw dieet af te bouwen en te vervangen door voedingsmiddelen die

onverzadigde vetten bevatten, zoals vette vis, avocado's, noten en zaden, olijf-, koolzaad- en zonnebloemolie en onverzadigd beleg dat hiervan is gemaakt. Controleer de etiketten van levensmiddelen in de supermarkt om na te gaan of een levensmiddel veel of weinig verzadigde vetten bevat. Als het product minder dan 1,5 g per 100 g verzadigde vetten bevat (0,75 g/100 ml voor vloeistoffen), bevat het weinig verzadigde vetten.

**VERMINDER DE
HOEVEELHEID
VERZADIGDE
VETTEN
TOT MINDER DAN 10 %
VAN UW DAGELIJKSE
CALORIEËN**

Toptip

Vergeet niet dat alle soorten vet veel calorieën bevatten. Als u dus op uw gewicht let, gaat u er best zuinig mee om.

GA AAN DE SLAG MET EIENEN

► Waarom?

Of u ze nu gepocheerd of gekookt verkiest of gewoon een roerei lust, eieren zijn een goedkoop, veelzijdig en ongelooflijk voedzaam voedingsmiddel dat u aan uw dagelijkse dieet kunt toevoegen. Eieren kunnen uw oogvriendelijke dieet een echte boost geven. Ze bevatten namelijk vitamine A, vitamine B2 (riboflavine) en het omega 3-vet DHA. Deze stoffen dragen allemaal bij tot het behoud van een normaal gezichtsvermogen³⁸.

Eieren zijn een van de weinige natuurlijke voedselbronnen van vitamine D die volgens onderzoek helpen te beschermen tegen AMD¹⁴. Bovendien zijn ze een goede bron van de moeilijk op te nemen voedingsstof selenium, die helpt om cellen tegen oxi-

datieve schade te beschermen.³⁸ Daarnaast bevatten eieren (vooral de dooiers) ook de carotenoiden luteïne en zeaxanthine, antioxidanten die in de macula zijn geconcentreerd en waarvan wordt vermoed dat ze belangrijk zijn om de impact van zonlicht op de ogen te verminderen.³⁹ Als u veel van deze plantaardige verbindingen opneemt via uw voeding, loopt u waarschijnlijk een lager risico op AMD.²⁷



En als extra bonus zijn eieren een uitstekende bron van hoogwaardige eiwitten (terwijl ze relatief weinig calorieën bevatten)⁴⁰. U voelt zich dus langer voldaan en uw gewicht profiteert mee. Tijd dus om eieren weer bovenaan uw boodschappenlijstje te zetten.

► Hoeveel?

In het verleden waren artsen vaak bezorgd dat veel cholesterolrijke eieren eten het cholesterolgehalte in ons bloed kon verhogen, waardoor het risico op hart- en vaatziekten en aanverwante aandoeningen, zoals AMD, toeneemt. Vandaag wordt er algemeen aangenomen dat, behalve voor sommige mensen die gevoelig zijn voor een hoge cholesterol, dat cholesterol in voedsel over het algemeen

weinig invloed heeft op de cholesterol in ons bloed. Het zijn de verzadigde en transvetten die het probleem vormen.²² Recent onderzoek heeft ook aangetoond dat een matige consumptie van eieren – tot één per dag – het risico op hart- en vaatziekten bij gezonde mensen niet verhoogt en deel kan uitmaken van een gezond dieet.²² Het is dus niet nodig om uw inname te beperken.

Toptip

Wees iets avontuurlijker in de keuken. Er zijn zoveel lekkere en gezonde manieren om van een eitje te genieten als onderdeel van uw dagelijkse dieet. Of het nu gepocheerd is met avocado op volkoren toast, gekookt met aspergesoldaatjes of geroerd met gerookte zalm.



8

VERMINDER UW ZOUTINNAME

► Waarom?

Een hoge inname van zout en zoute voedingsmiddelen kan onze bloeddruk na verloop van tijd doen stijgen, wat aanzienlijk bijdraagt aan hartaandoeningen en beroertes³¹. Het kan ook aanzienlijke gezondheidsrisico's voor onze ogen met zich brengen.²³

► Hoeveel?

De Wereldgezondheidsorganisatie raadt aan om minder dan 5 g zout per dag in te nemen.³¹ Dat is ongeveer één afgestreken theelepel en omvat zowel het zout dat u aan uw eten toevoegt tijdens het koken en aan tafel als het zout dat er al in zit. Veel voedingsmiddelen smaken niet zout, maar bevatten toch

veel zout, zoals ontbijtgranen, verwerkt vlees, zoals salami, kaas, kant-en-klaarmaaltijden en afhaalmaaltijden. In feite is tot 80 % van het zout dat we eten al toegevoegd aan ons voedsel, dus gebruik de informatie op etiketten van levensmiddelen om te bepalen welke veel zout bevatten.³²



Toptip

Laat u niet wijsmaken dat zee- en steenzouten beter zijn. Alle zouten, of het nu tafelsout, steenzout, zeezout of roze Himalaya steenzout is, bestaan voor 100 % uit natriumchloride en het is het natrium dat in verband wordt gebracht met een hoge bloeddruk.



MATIG UW ALCOHOLGEBRUIK

► Waarom?

Hoewel rode wijn een relatief hoge concentratie antioxidanten, flavonoiden genaamd, bevat – vooral resveratrol – en af en toe een glaasje voordelen kan hebben voor de gezondheid van het hart en de ogen^{33,34}, kan het regelmatig drinken van te veel alcohol uw gezondheid en de gezondheid van uw ogen schaden.³⁵ Calorieën uit alcohol zijn ook 'lege calorieën', ze hebben geen voedingswaarde, maar kunnen ervoor zorgen dat u aankomt.

► Hoeveel?

Wat als een 'veilige' hoeveelheid drinken wordt beschouwd, varieert naargelang het land waarin u woont. Controleer dus uw landspecifieke aanbevelingen. Als algemene richtlijn bevelen de gezondheidsrichtsnoeren van de Britse NHS mannen en vrouwen aan om niet regelmatig meer dan 14 eenheden per week te drinken – het equivalent van 6 glazen bier van gemiddelde sterkte of 10 kleine glazen wijn van lage sterkte – en om enkele alcoholvrije dagen per week te nemen.³⁵

Toptip

Om u te helpen minderen, kunt u uw alcoholhoudende dranken afwisselen met caloriearme frisdranken of water.

Soort drank	Eenheden alcohol
Eén kleine borrel sterke-drink* (25 ml, ABV 40 %)	1 eenheid
Klein glas rode/witte/rosé wijn (125 ml, ABV 12 %)	1,5 eenheden
Fles pils/bier/cider (330 ml, ABV 5 %)	1,7 eenheden

*Gin, rum, wodka, whisky, tequila, sambuca.
Grote glazen sterkedrank (35 ml) zijn 1,4 eenheden.



STREEF NAAR EEN GEZOND GEWICHT EN BEHOUD HET

► Waarom?

Naarmate we ouder worden, vertraagt onze stofwisseling op een natuurlijke manier. Tenzij u op uw eten let en probeert om actief te blijven, betekent dit dat uw gewicht geleidelijk zal toenemen naarmate u ouder wordt. Bijgevolg loopt u het risico op een aantal gezondheidsproblemen, zoals hoge bloeddruk, diabetes type 2, hartziekten en beroertes, die allemaal uw gezichtsvermogen kunnen aantasten.²³

De lichaamsmassa-index of BMI is een maatstaf voor de vraag of u een gezond gewicht voor uw lengte hebt. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie²⁸ ligt de ideale BMI voor de meeste volwassenen tussen 18,5 en 24,9. Een BMI van meer dan 25 geeft aan dat u te zwaar bent en dat uw gezondheid er baat bij zou hebben als u wat zou afvallen. Klinische obesitas wordt gedefinieerd door een BMI van meer dan 30.

U kunt echter een gezonde BMI hebben en toch overtollig buikvet. Dat betekent dat u nog altijd risico loopt. Een andere manier om uw gewicht te beoordelen, is om uw tailleomtrek te meten. Als u een vrouw bent, wijst een tailleomtrek van 88 cm (35 inch) of meer op ernstig overgewicht. Als u een man bent, is dat cijfer 102 cm (40 inch) of meer.

► Hoe gewicht verliezen?

Als u hebt ontdekt dat u overgewicht hebt, is nu het moment om er iets aan te doen. Als vuistregel is het realistisch om bij een BMI van 30 of meer te streven naar een verlies van 10 % van uw lichaamsgewicht. Als uw BMI tussen 25 en 29,9 ligt, bedraagt dit cijfer 5 %. Veranderingen in uw dieet en lichaamsbeweging zijn altijd de eerste stap om u te helpen om gewicht te verliezen. Bespreek daarom uw gewicht en uw huidige eet- en beweeggewoonten met uw arts of een andere zorgverlener en stel persoonlijke doelen voor verandering.

Toptip

Stap af van de 'dieetmentaliteit'. Een 'dieet' volgen, houdt in dat er een begin- en einddatum is. Dat betekent ook dat u enkel verandert wat u eet tijdens deze periode. Het resultaat: als u 'klaar bent met uw dieet' hervalt u in dezelfde eet- en leefgewoonten waardoor u in de eerste plaats bent aangekomen. Maak in plaats hiervan plannen om uw eet- en bewegingspatronen voorgoed te veranderen. Zet kleine stappen naar een gezondere levensstijl en concentreer u op de vele andere voordelen die goed eten heeft voor uw gewicht, de gezondheid van uw ogen en uw algemene welzijn en geluk.



11

BEWEEG REGELMATIG

► Waarom?

Dagelijkse lichaamsbeweging is een belangrijk ingrediënt voor een gezond lichaam en een gezonde geest. Bovendien verlaagt beweging het risico op tal van gezondheidsproblemen

die oog- of gezichtsproblemen kunnen veroorzaken, zoals diabetes type 2, een hoog cholesterolgehalte en een hoge bloeddruk.

► Hoeveel en hoe vaak bewegen?

De Wereldgezondheidsorganisatie²⁹ raadt aan dat volwassenen tussen 18 en 64 jaar minstens 150 minuten aan matig intensieve, aerobe lichaamsbeweging per week (bv. stevig wandelen, dansen, tuinieren of zelfs huishoudelijk werk en huishoudelijke taken) of minstens 75 minuten zeer intensieve aerobe lichaamsbeweging per week (bv. hardlopen,

snel zwemmen, snel fietsen, competitiesporten (zoals voetbal)) doen en op 2 of meer dagen per week spierversterkende oefeningen. Dit hoeft niet in één keer te gebeuren, maar kan in meerdere korte sessies van minstens 10 minuten, of vijf keer per week 30 minuten matig intensieve activiteit.³⁰

Toptip

Het is nooit te laat om te beginnen te bewegen. Maar raadpleeg eerst een zorgverlener als u al een tijdje niet meer actief bent geweest en als u specifieke medische aandoeningen hebt.

150 MINUTEN
MATIGE ACTIVITEIT

OF

75 MINUTEN
INTENSIEVE ACTIVITEIT



OVERWEEG EEN GEZONDHEIDSSUPPLEMENT VOOR DE OGEN

► Waarom?

Een evenwichtig en gevarieerd dieet is de hoeksteen van een goede gezondheid en zou alle oogbeschermende voedingsstoffen moeten leveren die uw ogen nodig hebben om gezond te blijven. Maar met alle uitdagingen en de stress van het dagelijkse leven is een dergelijk dieet vaak veraf. En het kan moeilijk zijn om enkel via de voeding voldoende oogvriendelijke voedingsstoffen en plantaardige verbindingen binnen te krijgen.

Voedingssupplementen met antioxiderende vitamines en mineralen, vitamine D, de maculaire pigmenten luteïne en zeaxanthine en omega-3 kunnen helpen om de kloof te overbruggen tussen de voedingsbehoeften van uw ogen en wat ze werkelijk via uw voeding binnenkrijgen. Bij sommige mensen die al tekenen van AMD vertonen, kunnen voedingssupplementen het risico op progressie naar een gevorderde vorm van de aandoening met 25 % verminderen.^{26,27}

Toptip

Als u een familiegeschiedenis van AMD hebt en/of een hoog risico loopt om AMD te ontwikkelen, of als het u niet lukt om goed te eten en uw eetlust niet goed is, bespreekt u best met uw oogarts of u baat zou hebben bij supplementen en welk voedingssupplement het meest geschikt is voor u.



STOP MET ROKEN

► **Waarom?**

Het verhoogt niet alleen uw risico op tal van gezondheidsproblemen zoals hartziekten, longkanker, huidveroudering en droge ogen, maar is ook een van de belangrijkste oorzaken van AMD. In wezen beschadigt roken de bloedvaten en de structuur van het oog. En dit kan leiden tot AMD. Als u rookt, hebt u

vier keer meer kans om AMD te ontwikkelen dan een niet-roker. En als u bovendien het specifieke gen voor AMD hebt, hebt u twintig keer meer kans om de aandoening te ontwikkelen²³. Geen beter moment dus om te stoppen met roken.



ALS JE
EEN ROKER
BENT, HEB JE
4 KEER MEER
KANS OM AMD
TE ONTWIKKELEN DAN
EEN NIET-ROKER

Toptip

Als u er klaar voor bent om te stoppen met roken, vraagt u best uw zorgteam om hulp op maat om dit doel te bereiken.

DRAAG EEN ZONNEBRIL

► Hoe bescherm ik mijn ogen?

Bescherm uw ogen tegen de zon en draag een ultravioletabsorberende (uv-absorberende) zonnebril als u langere tijd buiten bent – zelfs op bewolkte dagen. Ga op zoek naar een zonnebril die u niet alleen 100 % bescherming biedt tegen zowel uv A- als uv B-straling, maar die ook schittering tegenhoudt.

► Waarom?

Maculaire cellen zijn bijzonder gevoelig voor uv-straling en zichtbaar blauw licht, dat van nature in zonlicht voorkomt. Celschade door te veel blootstelling aan licht kan leiden tot aantasting van de macula²³ waardoor het moeilijk wordt om fijne details duidelijk te zien.

Toptip

Ga niet voor die modieuze zonnebril met geen of weinig uv A- en uv B-bescherming. En draag voor extra bescherming een hoed met een rand of een pet om uw ogen tegen direct zonlicht te beschermen.



15

ONDERGA ELKE 2 TOT 3 JAAR EEN OFTALMOLOGISCH ONDERZOEK

► Waarom?

Een oftalmologisch onderzoek zorgt er niet alleen voor dat uw zicht zo goed mogelijk is, maar controleert ook de gezondheid van uw ogen. Vergeet niet dat zelfs als uw ogen gezond aanvoelen, u toch een probleem kunt hebben zonder het te weten. Dit komt om-

dat bepaalde oogziekten in het beginstadium geen symptomen vertonen en toch het best kunnen worden behandeld als de diagnose in een vroeg stadium wordt gesteld. Stel dus uw afspraak niet uit.

► Hoe vaak?

Tenzij uw oogarts u heeft aangeraden om dit vaker te laten doen, wordt de meeste mensen aangeraden om hun ogen om de twee tot drie jaar laten testen.



Toptip



Een gedetailleerde gezondheidscontrole van uw ogen helpt niet alleen om uw ogen te verzorgen, maar mogelijk ook bij uw algemene gezondheid. Tal van algemene gezondheidsproblemen zoals hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte kunnen bij dergelijk onderzoek worden opgespoord.

De inhoud van deze brochure over voeding en ooggezondheid is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies, een diagnose of een behandeling. Raadpleeg altijd uw arts, oogarts, optometrist of andere zorgverlener als u zich zorgen maakt over het risico dat u AMD ontwikkelt, als u last hebt van oogsymptomen, als u medicatie gebruikt of als u een medische aandoening hebt en uw gezichtsvermogen wilt ondersteunen met een gespecialiseerd voedingssupplement voor uw ooggezondheid.

► Referenties

1. NHS Choices. What is AMD? Beschikbaar op <https://www.nhs.uk/conditions/age-related-macular-degeneration-amd/> Geraadpleegd in mei 2020.
2. Lim LS, Mitchell P, Seddon JM, Holz FG, Wong TY. Age-related macular degeneration. *Lancet*. 2012; 379: 1728-1738.
3. Seddon JM, Thompson JT. Eat Right For Your Sight. 2015. The Experiment LLC.
4. Macular Society. Nutrition and Eye Health. Beschikbaar op <https://www.macularsociety.org/resource/nutrition-and-eye-health> Geraadpleegd in mei 2020.
5. Cho E, Seddon JM, Rosner B, et al. Prospective study of intake of fruits, vegetables, vitamins, and carotenoids and risk of age-related maculopathy. *Arch Ophthalmol*. Juni 2004; 122 (6): 883-892.
6. Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases. Report of the joint WHO/FAO expert consultation. WHO Technical Report Series, N.º 916 (TRS 916). Genève, Zwitserland. 2003; 1-149.
7. De Koning-Backus APM, Buitendijl GHS, Kieft-de Jong JC, et al. Intake of Vegetables, Fruit, and Fish is Beneficial for Age-Related Macular Degeneration. *Am J Ophthalmol*. 2019; 198: 70-79.
8. Ruxton CH, Reed SC, Simpson MJ, Millington KJ. The health benefits of omega-3 polyunsaturated fatty acids: a review of the evidence. *J Hum Nutr*. 2004; 17 (5): 449-459.
9. Cho E, Hung S, Willett WC, Spiegelman D, Rimm EB, Seddon JM, Colitz GA, Hankinson SE. Prospective study of dietary fat and the risk of age-related macular degeneration. *Am J Clin Nutr*. Februari 2001; 73 (2): 209-218.
10. Merle B, Delyfer MN, Korobelnik JF, Rougier MB, Colin J, Malet F, et al. Dietary omega-3 fatty acids and the risk for age-related maculopathy: the Alienor Study. *Invest Ophthalmol Vis Sci*. 2011; 52: 6004-6011.
11. Chong EW, Kreis AJ, Wong JY, Simpson JA, Guymer RH. Dietary-3 fatty acid and fish intake in the primary prevention of age-related macular degeneration: a systematic review and meta-analysis. *Arch Ophthalmol*. 2008; 126 (6): 8.
12. Miljanović B, Trivedi K, Dana M, Gilbard J, Buring J, Schaumberg D. Relation between dietary n-3 and n-6 fatty acids and clinically diagnosed dry eye syndrome in women. *Am J Clin Nutr*. 2005; 82 (4): 887-893.
13. Scientific Advisory Committee on Nutrition. Vitamin D and Health. 2016. Beschikbaar op <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-vitamin-d-and-health-report> Geraadpleegd in mei 2020.
14. Annweiler C, Drouet M, Duval GT, Paré PY, Lereuz S, Dinomais M, Milea D. Circulating vitamin D concentration and age-related macular degeneration: Systematic review and meta-analysis. *Ma-turitas*. Juni 2016; 88: 101-112.
15. Scientific Advisory Committee on Nutrition. Advice on fish consumption. 2004. Beschikbaar op <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-advice-on-fish-consumption> Geraadpleegd in mei 2020.
16. Red meat and processed meat and cancer risk. World Cancer Research Fund. Beschikbaar op <https://www.wcrf-uk.org/uk/preventing-cancer/what-can-increase-your-risk-cancer/red-and-processed-meat-and-cancer-risk> Geraadpleegd in mei 2020.
17. Chong EW, et al. Red Meat and Chicken Consumption and Its Association With Age-related Macular Degeneration, *American Journal of Epidemiology*. April 2009; 169 (7): 867-876.
18. The Eatwell Guide. Public Health England. 2016. Beschikbaar op <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide> Geraadpleegd in mei 2020.
19. Reynolds A, Mann J, Cummings J, et al. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet*. 2019; 393 (10170): 434-445. Beschikbaar op [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31809-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9) Geraadpleegd in mei 2020.
20. Rowan S, Jiang S, Korem T, et al. Involvement of a gut-retina axis in protection against dietary glycemia-induced age-related macular degeneration. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2017; 114 (22): E4472-E4481.
21. Scientific Advisory Committee on Nutrition. Carbohydrates and Health. Londen: Public Health England, 2015. Beschikbaar op <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-carbohydrates-and-health-report> Geraadpleegd in mei 2020.
22. The Scientific Advisory Committee on Nutrition. Saturated fat and health. 2019. Beschikbaar op <https://www.gov.uk/government/publications/saturated-fats-and-health-sacn-report> Geraadpleegd in mei 2020.
23. Macular Society. Your guide to age-related macular degeneration. Beschikbaar op <https://www.macularsociety.org/resource/your-guide-age-related-macular-degeneration>. Geraadpleegd in mei 2020.
24. Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties, 2010.
25. Wereldgezondheidsorganisatie. Healthy Diet. 2020. Beschikbaar op <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> Geraadpleegd in mei 2020.
26. Age-Related Eye Disease Study Research Group. A randomized, placebo-controlled, clinical trial of high-dose supplementation with vitamins C and E, beta carotene, and zinc for age-related macular degeneration and vision loss: AREDS report no. 8. *Arch Ophthalmol*. 2001; 119: 1417-1436.

- 27.** Age-Related Eye Disease Study 2 Research Group. *JAMA*. 2013; 309: 2005-2015.
- 28.** Body Mass Index. Wereldgezondheidsorganisatie. Beschikbaar op <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> Geraadpleegd in mei 2020.
- 29.** Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). 2010. Global recommendations on physical activity for health. Genève, Zwitserland. Beschikbaar op https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/ Geraadpleegd in mei 2020.
- 30.** Proven benefits of Physical Activity. European Food Information Council (EUFIC). Beschikbaar op <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/9-proven-benefits-of-physical-activity> Geraadpleegd in mei 2020.
- 31.** Guideline: Sodium intake for adults and children. Genève: Wereldgezondheidsorganisatie, 2012. Beschikbaar op https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77985/9789241504836_eng.pdf;sequence=1 Geraadpleegd in mei 2020.
- 32.** Wereldgezondheidsorganisatie. Salt reduction. 2016. Beschikbaar op <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction> Geraadpleegd in mei 2020.
- 33.** Ferrières J. The French Paradox: Lessons for other countries. *Heart*. 2004; 90 (1): 107-111.
- 34.** Ivanescu AA, Fernández-Robredo P, et al. Modifying Choroidal Neovascularization Development with a Nutritional Supplement in Mice. *Nutrients*. 2015; 7 (7): 5423-5442; Beschikbaar op <https://doi.org/10.3390/nu7075229> Geraadpleegd in mei 2020.
- 35.** NHS The risks of drinking too much. Beschikbaar op <https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/the-risks-of-drinking-too-much/?tabname=alcohol-facts> Geraadpleegd in mei 2020.
- 36.** Egg Info. Beschikbaar op <https://www.egginfo.co.uk/egg-nutrition-and-health/egg-nutrition-information/vitamins-and-minerals> Geraadpleegd in mei 2020.
- 37.** Drouin-Chartier JP, et al. Egg consumption and risk of cardiovascular disease: three large prospective US cohort studies, systematic review, and updated meta-analysis. *BMJ*. 2020. 368 Beschikbaar op <https://www.bmj.com/content/368/bmj.m513> Geraadpleegd in mei 2020.
- 38.** EU Register of nutrition and health claims on foods. Beschikbaar op https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register:home Geraadpleegd in mei 2020.
- 39.** Wenzel AJ, et al. A 12-wk egg intervention increases serum zeaxanthin and macular pigment optical density in women. *The Journal of Nutrition*. 2006; 136: 2568-2573.
- 40.** Fallaize R, Wilson L, Gray J, Morgan LM, Griffin B A. Variation in the effects of three different breakfast meals on subjective satiety and subsequent intake of energy at lunch and evening meal. *European Journal of Nutrition*. 2013; 52: 1353.