

Suppletieadvies Maculadegeneratie

Beknopte beschrijving

Leeftijdsgebonden maculadegeneratie (AMD, Age-related Macula Degeneration) is een oogandoening waarbij de centrale gezichtsscherpte afneemt als gevolg van het afsterven van kegeltjes in de gele vlek (macula lutea), gelegen in het midden van de retina. Een van de mogelijke oorzaken is een verminderde antioxidant capaciteit van de maculapigmenten. Het zijzicht of perifeer gezichtsveld blijft in de meeste gevallen gespaard, zodat de patiënt niet geheel blind wordt.

Nutriënten

Advies dagdosering

Luteïne en (meso)zeaxanthine

Verbeteren het gezichtsvermogen, vergroten de dichtheid van maculapigmenten, kunnen de kans op AMD verkleinen.

10-20 mg luteïne, 2-3 mg zeaxanthine

Combinatie van bèta-caroteen, vitamine C, vitamine E en zink

Antioxidanten. Remmen de progressie van AMD, kunnen gezichtscherpte helpen verbeteren.

15 mg β -caroteen, 500 mg vit. C, 400 IE vit. E, 80 mg zink*

Co-enzym Q10

Beschermt retinaweefsel tegen zuurstofradicalen, vaak tekort op latere leeftijd.

50-100 mg

Ginkgo biloba-extract

Vermindert AMD-symptomen, verbetert veraf zien.

60-240 mg

Opmerkingen

- *: Tevens extra koper suppleren (2 mg/dag; niet gelijktijdig), aangezien zink de opname van koper kan remmen en de uitscheiding kan vergroten.
- Een hogere consumptie van groente (200 g/dag, met name groene bladgroenten en rode, gele en oranje groenten), fruit (200 g/dag) en vette vis (2 x per week) kan het risico op (gevoerde) AMD verkleinen.