

## Suppletieadvies Droge ogen

### Beknopte beschrijving

Droge ogen, ook wel 'het droge ogen syndroom' genoemd, is een aandoening waarbij het oogoppervlak onvoldoende wordt bevochtigd door traanvocht. Traanvocht houdt het oog vochtig, voedt het hoornvlies en beschermt tegen uitdroging en irritatie. Wanneer de productie van tranen afneemt of de samenstelling van de traanfilm verstoord is, kan het oog sneller uitdrogen en geïrriteerd raken. Dit leidt tot klachten zoals een zanderig gevoel, roodheid en wisselend zicht. Droge ogen komen veel voor en kunnen zowel tijdelijk als chronisch van aard zijn, waarbij langdurige klachten het dagelijks functioneren en het zicht kunnen beïnvloeden.

### Nutriënten

### Advies dagdosering

Omega 3-vetzuren (EPA-dominant)

1000 - 3000 mg

*Vermindert klachten van droge ogen. Vermindert disfunctioneren van de meibomklier.*

Vitamine D

2000 IE

*Tekort is geassocieerd met droge ogen. Verhoogt de traanproductie. Verbeterd stabiliteit traanfilm.*

Duindoornbesolie

2 gram

*Verhoogt de osmolariteit van het traanvocht. Vermindert roodheid van de ogen en een branderig gevoel.*

Astaxanthine

6 mg

*Verbeterd OSDI, de noninvasieve tear break-up time en de knipperfrequentie.*