



Adviezen over voeding en levensstijl bij leeftijdsgebonden maculadegeneratie (LMD)

Inleiding

Een gezond voedingspatroon en levensstijl kunnen het ziekteproces van LMD ten goede beïnvloeden. Deze informatiebrief geeft u informatie over deze onderwerpen.

Gezonde voeding

Een gezonde voeding kan het ziekteproces in sommige stadia van LMD vertragen. Om deze reden raden wij patiënten met LMD aan om het algemene advies van de gezondheidsraad inzake gezonde voeding te volgen.

Samengevat bevat dit advies de volgende punten:

- Zorg voor een gevarieerde voeding met ruim groente, fruit en volkoren graanproducten
- Eet regelmatig vette vis en magere zuivel- en vleesproducten
- Beperk het gebruik van producten met een hoog gehalte aan verzadigde en enkelvoudig trans-onverzadigde vetzuren, voedingsmiddelen en dranken met gemakkelijk vergistbare suikers en dranken met een hoog gehalte aan voedingszuren
- Wees matig met alcohol

U kunt dit advies nalezen op de volgende webpagina:

www.gezondheidsraad.nl/nl/adviezen/gezonde-voeding

Voedingssupplementen.

Naast de gezonde voedingsadviezen laat recent onderzoek zien dat mensen die een voorstadium van LMD hebben op de lange termijn mogelijk enig voordeel kunnen hebben van hoge doseringen voedingssupplementen. Deze preventieve behandeling kan zorgen voor een vertraging van het ziektebeeld.

In de enige studie (AREDS studie) die een effect van voedingssupplementen op LMD heeft aangetoond was er een beperkt resultaat aantoonbaar in bepaalde stadia van sommige typen LMD.

Wanneer u voedingssupplementen overweegt te gaan slikken, wordt aangeraden om een middel met de volgende ingrediënten te gebruiken (AREDS 2 studie):

- Vitamine C (500 mg)
- Vitamine E (400 IU)
- Zeaxanthine (2 mg)
- Zink (80 mg)
- Koper (2 mg)
- Luteïne (10 mg)

Via <http://www.vitaminenoprecept.nl> kunt u deze voedingssupplementen eventueel bestellen.

Aan patiënten met LMD die roken of gerookt hebben wordt afgeraden om voedingssupplementen te gebruiken die betacaroteen bevatten.

Advies levensstijl.

Zoals voor iedereen, geldt ook voor patiënten met LMD dat een gezonde levensstijl belangrijk is:

- Stoppen met roken
- Zorgen voor een gezond lichaamsgewicht

Voldoende lichaamsbeweging