



OOGPROBLEMEN

vaak voorkomende problemen en de functie van kruiden en voedingsstoffen.

Het geluk van goede ogen wordt vaak als vanzelfsprekend beschouwd. Helaas gaat met de jaren de kwaliteit van ons gezichtsvermogen achteruit. Door bepaalde voedingsmaatregelen kunt u invloed uitoefenen op dit proces en/of verbetering bewerkstelligen.

Maculadegeneratie

Maculadegeneratie is de meest voorkomende oorzaak van verlies van gezichtsvermogen bij het toenemen van de leeftijd. Bij deze aandoening raakt het netvlies beschadigd op de plaats waar het meest gebruik van wordt gemaakt: de macula. Niet alleen wordt de macula het meest gebruikt, het is ook het gedeelte van het netvlies waarop het meeste licht valt en daarmee ook de meeste UV-straling. Deze UV-straling is verantwoordelijk voor het ontstaan van de beschadiging, omdat onder invloed van UV-stralen vrije radicalen ontstaan. Vrije radicalen zijn kleine, destructieve deeltjes die onder andere verantwoordelijk zijn voor het verouderingsproces van de mens.

Luteïne is een carotenoïde en werkt als een sterke anti-oxidant, die vorming van vrije radicalen tegengaat. De macula van het netvlies bevat de hoogste concentratie luteïne in het menselijk lichaam. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat gebruik van extra luteïne in een complex met andere anti-oxidanten beschadiging van de macula helpt te beperken. Hieruit blijkt dat deze stof belangrijk is voor bescherming van het netvlies tegen beschadiging door vrije radicalen.

Oorzaken staar en andere oogproblemen

Volgens onderzoek lijdt 18% van de mensen tussen 65 en 75 jaar en 46% van de mensen tussen 75 en 85 jaar aan grijze staar (cataract). Ook deze oogaandoening wordt veroorzaakt door vrije radicalen. Vrije radicalen ontstaan niet alleen onder invloed van UV-straling uit zonlicht, zoals hierboven beschreven, maar ook door normale lichaamsprocessen, roken en straling uit zonnebanken, beeldschermen en kunstlicht.

Anti-oxidanten, zoals selenium, vitamine C, vitamine E en zink, kunnen helpen de vrije radicaal-

schade te beperken. Het mineraal zink is wellicht de belangrijkste factor bij het voorkomen van cataract. Zink is onmisbaar voor de aanmaak van enzymen in het oog, het vrijmaken van vitamine A uit de lever en de aanmaak van het regulerende, radicalen-vangende enzym SOD.

Om radicaalvorming te voorkomen wordt, naast anti-oxidanten, inname van een combinatie van beschermende stoffen zoals het aminozuur taurine, vitamine B-2, carotenoïden (vooral het al eerder beschreven luteïne) en kruiden zoals zwarte bes en ogentroost aangeraden.

Een verstoorde suikerstofwisseling leidt tot een groter risico op oogproblemen. Vaak is er sprake van een verhoogde oogdruk en schade aan de lens. De afbraak van galactose (onderdeel van melksuiker, lactose) gaat ten koste van voedingsfactoren die belangrijk zijn voor de aanmaak van de enzymen die het oog beschermen. Voeding arm aan suiker en melksuiker is daarom in alle gevallen van staar aan te raden.

Diabetespatiënten, zeker die met overgewicht, lopen zes maal meer risico om staar te krijgen. Dit komt niet alleen door de verstoorde suikerstofwisseling. Uit onderzoek blijkt dat diabetespatiënten met grijze staar (cataract) driemaal minder chroom in het bloed hebben dan diabetici zonder cataract. Het mineraal chroom is de belangrijkste voedingsfactor voor het in stand houden van een constante bloedsuikerspiegel. Voor deze groep wordt, naast anti-oxidanten, dan ook extra inname van chroom geadviseerd.

Allergische reacties ontstaan door het niet goed functioneren van het immuunsysteem. U moet dus niet alleen het allergeen vermijden, maar ook het immuunsysteem versterken. Anti-oxidanten, vitamine B-complex, vitamine B-2 en vooral vitamine C en zink bieden van binnenuit bescherming.

Verhoogde oogdruk (groene staar, glaucoom) is een aandoening waarbij de druk in de oogbol oploopt, de lens zich verhardt en beschadigt. Blindheid is uiteindelijk het gevolg. Glaucoom

komt bij vrouwen veel meer voor dan bij mannen. De schade die ontstaat door verhoogde oogdruk is het gevolg van een verminderde doorbloeding van de oogzenuw en het netvlies. Bij mensen met glaucoom wordt vaak een verminderde hoeveelheid anti-oxidanten in het bloed gevonden, wat een negatief effect op de doorbloeding kan hebben. Glycyrrhizinezuur uit drop en zoethoutwortel verhoogt de druk in de oogbol en dient vermeden te worden.

Oogbindvliesontsteking kan het gevolg zijn van bacteriële en virale besmetting of van beschadiging door UV-stralen (zon, lasogen). Vooral anti-oxidanten als vitamine C en OPC helpen de irritatie zo snel mogelijk te verminderen. Bij ooginfecties met het herpesvirus kan lysine worden ingezet. Infecties moeten altijd door een arts worden behandeld.

Droge ogen kunnen het gevolg zijn van traanbuisaandoeningen, allergieën, een tekort aan vitamine A of een extreem droge omgeving. Droge ogen kunnen eveneens een symptoom zijn van het syndroom van Sjögren, waarbij verminderde traan- en speekselproductie voorkomen.

Jeuk kan ontstaan door allergie, een droge omgeving, oogbindvlies ontsteking, overgevoeligheid voor licht en andere straling. Behandeling is afhankelijk van het kruid ogentroost (*Euphrasia officinalis*, Eng: eyebright) biedt verlichting.

Overgevoeligheid voor licht wordt veroorzaakt door UV-straling (lasogen), een vitamine B-2 tekort en kan een bijwerking van medicijnen zijn. Ook bij migraine en sommige ontstekingsprocessen in het oog kan een sterke overgevoeligheid voor licht bestaan.

Kleurenblindheid en nachtblindheid zijn meestal aangeboren en niet te behandelen. In enkele gevallen kan een tekort aan vitamine A en/of zink de oorzaak van nachtblindheid zijn en verbetert de toestand na suppletie. Zwarte en blauwe bes(extracten) zijn rijk aan zink en bevatten flavonoiden die het gezichtsvermogen kunnen vergroten.

Lensbeschadiging en netvliesbeschadiging kunnen ontstaan door bijvoorbeeld objecten in het oog of straling, radicaalbelasting of een verstoorde suikerstofwisseling. De meest gebruikte verzamelnaam voor die beschadigingen is cataract (grijze staar). Lensbeschadigingen en verontreinigingen kunnen nauwelijks door het lichaam zelf uit het oog verwijderd worden, maar worden meestal ingekapseld. Dit leidt tot troebelingen en verlies van gezichtsvermogen.

Samenvatting en advies

Er zijn uiteenlopende oogproblemen. Een groot aantal hiervan, zoals maculadegeneratie, staar en glaucoom wordt beïnvloed door vrije radicalen uit bijvoorbeeld zonlicht. Een verstoorde suikerstofwisseling is eveneens een risicofactor. Het wordt geadviseerd om de inname van suikers, witmeelproducten en galactose (lactose uit melk en melkproducten) te beperken. Daarnaast verdient het aanbeveling om te zorgen voor voldoende inname van beschermende voedingsfactoren, bijvoorbeeld door middel van een goed oogbeschermend anti-oxidant complex. Een goed oogbeschermend anti-oxidant complex bevat een aantal kruiden zoals zwarte bes, ginkgo, ogentroost en natuurlijke anti-oxidanten, bekend om hun positieve werking op de ogen (vitamine C, vitamine E en carotenoïden zoals luteïne).

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl