24 listopada 2023

Odżywianie pacjenta ze zwyrodnieniem plamki żółtej

Dieta na zwyrodnienie plamki żółtej (AMD) zakłada spożywanie wystarczającej ilości składników odżywczych do prawidłowego funkcjonowania oczu. Wprowadzając do codziennych posiłków produkty zawierające wysokie stężenie witamin i minerałów, możemy opóźnić proces starzenia gałki ocznej i zmniejszyć ryzyko rozwoju powikłań w obrębie żółtej plamki w oku.

Co jeść na zwyrodnienie plamki żółtej? Dieta i najlepsze produkty przy AMD

Dieta na zwyrodnienie plamki żółtej jest bogata w różnorodne witaminy, minerały oraz inne prozdrowotne substancje odżywcze. Ich wysokie stężenie można znaleźć w wielu szeroko dostępnych produktach spożywczych, takich jak owoce, warzywa, ryby czy orzechy. Założenia diety na AMD wykluczają natomiast wprowadzanie do organizmu szkodliwych dla naszego organizmu, wysoko przetworzonych produktów o dużej zawartości cukrów i tłuszczy. W przypadku konieczności zahamowania rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej zalecane jest przyjmowanie poszczególnych składników odżywczych zgodnie z formułą AREDS2 (Age Related Eye Disease Studies). Liczne przeprowadzone badania potwierdzają, że regularne wprowadzanie do organizmu odpowiedniego stężenia substancji, takich jak witamina C, cynk, miedź, luteina, zeaksantyna oraz witamina E może znacznie osłabić rozwój AMD. Co ważniejsze, rezultaty te są długoterminowe. Badacze odkryli, że korzyści wynikające ze stosowania formuły AREDS2 utrzymywały się wśród badanej grupy nawet po 10 latach.

Karotenoidy

Luteina i zeaksantyna to karotenoidy, które wprowadzane są do organizmu wraz z pożywieniem gromadzą się na siatkówce oka, zapewniając wyrazistość oraz kontrast widzianych barw i otaczającej rzeczywistości. Badania potwierdzają, że regularne wprowadzanie do organizmu karotenoidów może obniżyć ryzyko wystąpienia w przyszłości schorzeń, takich jak zwyrodnienie plamki żółtej i zaćma. Wysokie stężenie luteiny i zeaksantyny możemy znaleźć przede wszystkim w zielonych warzywach liściastych, wśród których szczególną uwagę warto zwrócić na jarmuż i szpinak. Pozytywny wpływ karotenoidów na nasze oczy jest tak duży, że wielu specjalistów zgodnie z formułą AREDS2 zaleca suplementowanie ich z użyciem preparatów, takich jak suplementy na zwyrodnienie plamki żółtej, zawierające dzienną zalecaną do spożycia dawkę tych naturalnych barwników.

Przeciwutleniacze

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Witaminy o właściwościach przeciwutleniających, takie jak witamina C, A oraz E wspomagają system ochronny oczu przed uszkodzeniami oraz negatywnym wpływem wolnych rodników i zanieczyszczeń. Badania potwierdzają, że spożywanie tych witamin może przyczynić się do opóźnienia naturalnego procesu starzenia się powierzchni oka oraz zmniejszyć tempo postępowania zwyrodnienia plamki żółtej. Aby wraz z pożywieniem wprowadzać do organizmu witaminę C warto spożywać owoce cytrusowe, zwłaszcza pomarańcze i cytryny. Witaminę A możemy znaleźć między innymi w marchewkach i nabiale, natomiast wysokie stężenie witaminy E znajduje się w produktach pełnoziarnistych i orzechach.

Ryby i kwasy omega-3

Jeśli z pomocą żywności i codziennych posiłków chcemy zwalczać zwyrodnienie plamki żółtej, dieta powinna zawierać w składzie ryby. Szczególnie zalecane na AMD są te, które zawierają w tkankach oraz jelitach olej rybny, cechujący się szczególnie wysokim stężeniem kwasów omega-3, wspomagających prawidłowe funkcjonowanie siatkówki oka. Analiza przeprowadzonych badań potwierdza, że zawartość kwasów omega-3 w strukturach czerwonych krwinek może znacznie obniżyć ryzyko występowania w przyszłości AMD. Aby zadbać o odpowiednie stężenie kwasów omega-3 w organizmie, zalecane jest zjadanie dwóch porcji ryb tygodniowo. Największą korzyść dla naszych oczu możemy nabyć zjadając ryby o wysokiej zawartości oleju rybnego. Wśród nich warto wymienić łososia, sardynki, śledzia i makrelę.

Cynk i miedź

Cynk i miedź to minerały, które opóźniają występowanie AMD oraz innych zaburzeń wzroku powiązanych z wiekiem. Miedź wykazuje właściwości antyoksydacyjne oraz wspomaga budowanie naturalnych barier ochronnych oka poprzez wspieranie enzymów, które uczestniczą w procesach metabolicznych. Cynk natomiast wspiera pracę siatkówki oka oraz opóźnia proces jej starzenia, wiążący się ze zwiększonym ryzykiem pojawienia się AMD. Badania potwierdzają, że dbanie o prawidłowe stężenie w organizmie tych pierwiastków może osłabić rozwój powikłań powiązanych ze zwyrodnieniem plamki żółtej. Wysokie stężenie cynku możemy znaleźć między innymi w wołowinie i roślinach strączkowych, takich jak soczewica i czerwona fasola. Miedź z kolei występuje w ziarnach sezamu, pestkach dyni, a także w kakao.

Owoce bogate w witaminę C

Witamina C oprócz silnych właściwości antyoksydacyjnych wykazuje również działanie wspierające naczynia krwionośne przed uszkodzeniami. Ma to szczególne znaczenie zwłaszcza w wysiękowej postaci zwyrodnienia plamki żółtej, powiązanej z nieprawidłowościami w ich obrębie. Badania potwierdzają, że regularne spożywanie owoców cytrusowych, zawierających wysokie stężenie

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

witaminy C może obniżyć ryzyko wystąpienia w przyszłości AMD nawet o 60%. Owoce bogate w witaminę C to nie tylko cytrusy, ale również czarne porzeczki, truskawki i owoce dzikiej róży. Zgodnie z zaleceniami formuły AREDS2 dzienna dawka wprowadzanej do organizmu witaminy C powinna wynosić aż 500 mg, przy czym 100 gramów cytryny zawiera jej jedynie od 50 do 80 mg. Jeśli nie jesteśmy w stanie spożywać wystarczającej ilości tej witaminy wraz z codziennymi posiłkami, to warto sięgnąć po suplementację i z jej pomocą zadbać o jakość wzroku.

Witamina D

Witamina D wchłaniana jest przez organizm człowieka pod wpływem promieni słonecznych, wspomagających jej syntezę. Jednak ze względu na warunki klimatyczne wiele osób cierpi na jej niedobory w organizmie. Dobrym rozwiązaniem jest uzupełnianie witaminy D wraz z pożywieniem, ponieważ wykazuje ona silne właściwości opóźniające proces starzenia ciała oraz zapobiega występowanie chorób wzroku powiązanych z wiekiem. Badania potwierdzają, że odpowiednie stężenie witaminy D w organizmie obniża ryzyko pojawienia się zaburzeń, takich jak zwyrodnienie plamki żółtej. Witaminę D można znaleźć głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak tłuste ryby, żółtka jaj oraz tran, czyli olej z wątroby dorsza lub rekina. Osoby będące na diecie wegańskiej mogą zakupić gotowe produkty wzbogacone w witaminę D, takie jak mleka i masła roślinne lub soki owocowe.

Jajka

Jajka spożywane w umiarkowanej ilości mogą przyczynić się do poprawy jakości naszego wzroku oraz wspomóc zapobieganie schorzeń w jego obrębie, takich jak AMD. Prozdrowotne właściwości jajek wynikają z wysokiego stężenia różnorodnych składników odżywczych w nich zawartych. Są to między innymi witamina A, karotenoidy, witaminy z grupy B, a także witamina C, oraz cynk. Badania wykazały, że systematyczne spożywanie substancji odżywczych, zawartych w jajkach może wspomóc barierę ochronną oka oraz osłabić proces pogłębiania powikłań wynikających ze zwyrodnienia plamki żółtej. Jedno zjadane jajko uzupełnia dzienne zapotrzebowanie naszego organizmu na witaminę A o średnio 25%. Jednak nie należy przesadzać z ich ilością i ograniczyć się do spożywania 2-3 jajek dziennie, aby zapobiec zakwaszaniu organizmu oraz podnoszeniu poziomu cholesterolu we krwi. Czynniki te mogłyby prowadzić do uszkodzenia naczyń krwionośnych i przedostania się ich do siatkówki oka, co może prowadzić do zwiększonego ryzyka wystąpienia AMD o charakterze wysiękowym.

Istnieje jedna dieta łącząca to wszystko – **dieta śródziemnomorska**

Dieta śródziemnomorska jest lekkostrawna i zakłada spożywanie produktów zawierających cenne dla naszego wzroku składniki odżywcze. Wielu specjalistów podziela zdanie, że wyłącznie zbilansowana

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

dieta, zakładająca wprowadzanie do organizmu różnorodnych produktów jest w stanie skutecznie zminimalizować ryzyko pojawienia się AMD lub prowadzić do hamowania rozwoju tego schorzenia w długotrwały sposób. Długoterminowe badania potwierdzają, że śródziemnomorski styl żywienia składający się głównie z warzyw, owoców, roślin strączkowych oraz ryb jest w stanie znacznie obniżyć ryzyko wystąpienia zaawansowanego zwyrodnienia plamki żółtej. Jeżeli chcemy wprowadzić dietę śródziemnomorską, warto stosować się do jej głównych zasad, takich jak:

- Częste spożywanie ryb i owoców morza, bogatych w kwasy omega-3.
- Jedzenie warzyw i owoców kilka razy dziennie.
- Wprowadzenie do codziennej diety roślin strączkowych, nasion i orzechów.
- Codzienne spożywanie produktów pełnoziarnistych.
- Stosowanie głównie niskoprzetworzonych produktów, najlepiej tych, które pochodzą z lokalnych źródeł.
- Zastąpienia soli przez naturalne przyprawy i zioła. Na zwyrodnienie plamki żółtej szczególnie zalecany jest szafran, curry i oregano.
- Zastąpienie tłuszczy pochodzenia zwierzęcego oliwą z oliwek.
- Unikanie czerwonego mięsa oraz alkoholu.

Czego nie jeść przy AMD (lub jego ryzyku)?

Wysoko przetworzone, tłuste produkty lub te, które zawierają wysokie stężenie cukru należy ograniczyć, ponieważ wpływają negatywnie nie tylko na strukturę naszych oczu, ale również przyczyniają się do słabszej kondycji całego organizmu. Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia AMD lub pogłębiania się powikłań związanych z tym schorzeniem należy wyeliminować z diety produkty, takie jak: tłuste mięsa, posiłki typu fast-food, gotowe wyroby cukiernicze, takie jak ciastka, batony, cukierki, margaryna i smalec, słodzone napoje, olej palmowy, alkohol.

Zbilansowana, zdrowa dieta może zahamować lub osłabić proces rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej. Dieta składająca się z odpowiedniej ilości witamin, minerałów i innych składników odżywczych może skutecznie wpływać na procesy zachodzące w naszym organizmie. Zgodnie z tym założeniem spożywane przez nas jedzenie może opóźnić naturalny przebieg starzenia się ciała oraz wszystkich poszczególnych organów, w tym naszych oczu. Jeżeli chcemy poprzez odżywianie wpływać na zdrowie oczu, to warto zaopatrzyć się w produkty zgodne z założeniami formuły AREDS2 oraz diety śródziemnomorskiej. Wybranie się do sklepu z gotową listą, produktów korzystnie wpływających na AMD może być sporym ułatwieniem. Oto artykuły spożywcze o wysokim stężeniu różnorodnych składników odżywczych, które doskonale sprawdzą się przy zwyrodnieniu plamki żółtej: jarmuż, szpinak, papryka, awokado, truskawki, pełnoziarniste pieczywo, płatki zbożowe, kasza bulgur, łosoś, sardynki, krewetki, czerwona fasola, ciecierzyca, orzechy włoskie, jajka, oliwa z oliwek, olej lniany, oregano.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Piśmiennictwo:

1. Jankowska-Lech I., Grabska-Liberek I., Krzyżewska-Niedziałek A., Pietruszyńska M.: Zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD) – choroba starzejących się społeczeństw. Postępy Nauk Medycznych 2013, 12: 868-873.
2. Sadowska J., Kujawa A.: Ocena modyfikowalnych czynników ryzyka rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej po 45-tym roku życia. Bromatologia i Chemia Toksykologiczna 2014, 4: 938-945.

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT