

Maculadegeneratie afremmen met leefstijl

Maculadegeneratie is niet te genezen, maar wel af te remmen. Een ongezonde leefstijl verhoogt het risico 2 tot 5 keer, dus valt er ook veel te winnen.



Wat leefstijl uitmaakt

Leefstijl weegt zwaar mee

Ongezonder leven verhoogt het risico 2 tot 5 keer

Niet roken, bewegen, gezond eten

Die combinatie verlaagt je risico met 50% of meer

Ook als je het al hebt

Leefstijl remt de voortgang, ook na de diagnose



Middelen

Stoppen met roken

Rokers hebben 2 tot 3 keer meer kans op het eindstadium

Roken versnelt de ziekte

Het eindstadium komt 5,5 jaar eerder dan bij niet-rokers

Matig met alcohol

Veel drinken vergroot de kans op een vroeg stadium met circa 20%



Voeding

Groente, fruit en vis

Verkleint de kans op de ziekte met ongeveer 50%

250 tot 400 gram groente per dag

Plus 2 tot 3 stuks fruit en 1 tot 2 keer per week vette vis

Ultrabewerkt voedsel en veel suikers

Frisdrank, snacks en gebak verhogen de kans met 28%



Mediterraan eten

Remt de voortgang

Ruim 40% minder kans dat de ziekte verergert

Wat het inhoudt

Veel groente, fruit, volkoren, noten, olijfolie en vis

Weinig rood vlees en suiker

Matig met zuivel en gevogelte



Beweging

Weinig bewegen

Verhoogt de kans op de ziekte met 8 tot 19%

Veel bewegen

Tot 41% minder kans op een vergevorderde vorm

De beweegrichtlijn

150 minuten per week matig intensief, plus 2 keer kracht



Supplementen

Het AREDS2-oogsupplement

Vertraagt de voortgang met ongeveer een kwart

Luteïne en zeaxanthine

Vervangen bètacaroteen, dat bij rokers de kans op longkanker verhoogt

Omega 3 als losse pil

Toont in veel studies geen beschermend effect

STERKSTE HEFBOMEN

De grootste winst zit in stoppen met roken en mediterraan eten met veel groente, fruit en vis.



Geen medisch advies. Maculadegeneratie hoort onder controle van een oogarts; de natte vorm wordt behandeld met injecties in het oog. Bespreek leefstijlaanpassingen en supplementen altijd met je oogarts en stop nooit zelf met een behandeling.