nieuws

'Groenten en fruit, ook goed voor onze ogen!'

nieuws

Dat is de slogan van de preventiecampagne waarmee de Brailleliga van 13 tot 26 september naar buiten treedt.

9 SEPTEMBER 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:56

Lees meer over:
gezondheid

‘Groenten en fruit, ook goed voor onze ogen!’ Dat is de slogan van de preventiecampagne waarmee de Brailleliga van 13 tot 26 september naar buiten treedt. Antioxidanten die voornamelijk aanwezig zijn in plantaardige voedingsmiddelen, vormen immers het natuurlijke verdedigingsmechanisme tegen slijtage van de ogen. “Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat voeding een rechtstreekse invloed heeft op verschillende oogziekten. Een gezond dieet met veel groenten en fruit is natuurlijk geen wondermiddel dat voorkomt dat onze ogen verouderen. Het biedt ook geen garantie tegen alle oogziekten, maar het kan wel helpen om risico’s te beperken en onze ogen langer gezond te houden”, stelt Ronald Vrydag van de Brailleliga.
Oxidatie is een belangrijke oorzaak van slijtage van de ogen. Het wordt onder meer veroorzaakt door vrije radicalen die deels worden geproduceerd door ons eigen lichaam en deels afkomstig zijn van uitwendige factoren zoals tabak, alcohol en ultraviolette stralen. Antioxidanten zijn de natuurlijke verdedigingsmechanismen die vrije radicalen neutraliseren. Maar naarmate men ouder wordt, verzwakt de weerstand van het lichaam. Voeding die rijk is aan antioxidanten is daarom van belang om de natuurlijke bescherming tegen oxidatie en veroudering op peil te houden.
Antioxidanten zijn het talrijkst aanwezig in plantaardige voedingsmiddelen: groenten en fruit. Vijf porties fruit en groenten eten per dag met voldoende afwisseling in kleur en bereidingswijze, is daarom aangewezen. Daarenboven wordt aangeraden om regelmatig volkoren graanproducten te nuttigen en kleine porties peulvruchten zoals bonen en linzen.

Vitaminen en voedingsstoffen die een bewezen impact hebben op de gezondheid van de ogen zijn vitamine A, C, E en B2. Daarenboven zijn magnesium, zink, selenium en omega 3-vetzuren onontbeerlijk. De volkswijsheid die zegt dat wortelen goed zijn voor de ogen, klopt. Wortelen behoren tot de familie van de carotenoïden, die rijk zijn aan betacaroteen, wat zich in het lichaam omvormt tot vitamine A. Carotenoïden bevatten daarenboven luteïne en zeaxanthine, ook te vinden in eigeel, gele en oranje groenten en fruit en groene groenten. De regelmatige consumptie daarvan zou het risico op leeftijdsgebonden maculadegeneratie (LMD) en cataract verkleinen.
Om deze boodschap bij het grote publiek bekend te maken, voert de Brailleliga vanaf volgende week een grootschalige mediacampagne. Daarnaast worden activiteiten in scholen georganiseerd en kookwedstrijden tussen chef-koks en blinde personen. Om het goede (eet-)voorbeeld te geven, biedt Lunch Garden ten slotte een speciaal oogvriendelijk menu aan ten voordele van de Brailleliga.
Meer info: www.weekbrailleliga.be

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy

Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada