nieuws

Groenten en fruit kunnen blindheid bij ouderen afremmen

nieuws

Dat mensen met het ouder worden steeds vaker kampen met een afnemend gezichtsvermogen weten we al lang. Dat proces is niet vermijdbaar, maar kan waarschijnlijk wel worden afgeremd. En wel door veel groenten en fruit te eten, want daarin zitten antioxidanten die voorkomen dat een eerste fase van de kwaal overgaat in een veel ernstiger vorm van blindheid.

22 JUNI 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:08

Lees meer over:
gezondheid

Dat mensen met het stijgen der jaren steeds vaker kampen met een afnemend gezichtsvermogen weten we al lang. Dat proces is niet vermijdbaar, maar het kan waarschijnlijk wel worden afgeremd. En wel door veel groenten en fruit te eten, want daarin zitten antioxidanten die voorkomen dat een eerste fase van de kwaal overgaat in een veel ernstiger vorm van blindheid.

Het was een ploeg wetenschappers in de Noord-Ierse hoofdstad Belfast die, samen met collega's in de Ierse republiek, ontdekte dat het toevoegen van voedingssupplementen ervoor kan zorgen dat de ongeneeslijke, door ouderdom en slijtage veroorzaakte 'maculaire regeneratie' (AMD), waarbij door het verdwijnen van de maculaire pigmenten het gezichtsvermogen eerst wat vaag en 'flou' wordt, trager gaat verlopen. Daardoor kan de laatste fase, waarbij de patiënt bijna niets meer kan zien, worden 'uitgesteld'.

Onder leiding van professor Usha Chakravarthy van het Centrum voor Visie en Vaculaire Wetenschappen van de Queens-universiteit in Belfast, onderzocht een groep vorsers zo'n 400 mensen die gemiddeld 77 jaar oud waren. Tijdens klinische tests gingen zij na of de rijke antioxidanten zoals die onder meer worden aangetroffen in fruit en groenten konden voorkomen dat een beginnende AMD zich ontwikkelt tot de gevaarlijke laatste fase.

En dat was het geval, zoals bleek uit de verschillen tussen de proefkonijnen die voedingssupplementen met antioxidanten hadden gekregen en bij wie de toename van AMD duidelijk vertraagde, en degenen die placebo's kregen toegediend en bij wie er geen verandering was in het slijtageproces.
In de woorden van professor Chakravarthy: "Deze ontdekking is belangrijk omdat het de eerste klinische proef is die aantoont dat er sprake is van een positief effect wanneer de maculaire pigmenten in stand worden gehouden". Want het zijn die pigmenten die de progressie van vroege naar late AMD vertragen.
De professor, die de resultaten van het onderzoek zondag in Belfast voorstelde, samen met oogchirurg dr. Beatty, voegde daar wel aan toe dat "verder onderzoek nodig is om deze conclusies te bevestigen en vooral om na te gaan welke hoeveelheden antioxidanten precies nodig zijn om te voorkomen dat een patiënt van vroege naar late AMD overgaat".

Bron: Belga

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 |