

# Spinazie goed tegen ouderdomsblindheid?

nieuws

Dat je van spinazie sterk wordt, hebben we al van Popeye geleerd. Wetenschappers van de universiteit van Manchester denken nu dat de groente ook kan helpen om ouderdomsblindheid te voorkomen. Ouderdomsmaculadegeneratie (OMD) is in de westerse samenleving de meest voorkomende vorm van blindheid bij 50-plussers. Door de aandoening sterft het centrum van het netvlies af en kan de patiënt ongeneeslijk blind worden.

🕒 27 SEPTEMBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

Dat je van spinazie sterk wordt, hebben we al van Popeye geleerd. Wetenschappers van de universiteit van Manchester denken nu dat de groente ook kan helpen om ouderdomsblindheid te voorkomen. Ouderdomsmaculadegeneratie (OMD) is in de westerse samenleving de meest voorkomende vorm van blindheid bij 50-plussers. Door de aandoening sterft het centrum van het netvlies af en kan de patiënt ongeneeslijk blind worden.

Het is bekend dat de voedingsstof luteïne, die in verschillende groenten - waaronder spinazie - is terug te vinden, goed is voor de ogen omdat het vrije radicalen bestrijdt en fel zonlicht absorbeert. Samen met de stof zeaxanthine vormt luteïne een gele olieachtige substantie die mogelijk het netvlies tegen OMD beschermt. Het team van Manchester wil die theorie toetsen aan een onderzoek.

Als proefpersonen voor dit onderzoek zullen mensen gebruikt worden die al op relatief jonge leeftijd aan OMD lijden. De wetenschappers willen nagaan of hun toestand verbetert wanneer ze een dieet volgen met veel spinazie en andere caroteenrijke groenten. Er wordt verwacht dat de voedingsstoffen ervoor zullen zorgen dat het afsterfproces van het netvlies langzamer verloopt.

**Bron:** De Morgen

# VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](https://x.com/vilt_nieuws)

 screenreader.visit us on our bluesky page:  
<https://bsky.app/profile/viltnieuwbsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra