

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Waarom is de gezondheid van onze ogen zo belangrijk?

Uit onderzoek blijkt dat mensen 10 keer zo bang zijn om (goed) zicht te verliezen dan de functionaliteit van een ander zintuig te verliezen.¹ Er zijn diverse risicofactoren, waar we wel of geen invloed op hebben, die een negatieve invloed hebben op ons gezichtsvermogen.

Risicofactoren waar u geen invloed op heeft	Risicofactoren waar u wel invloed op heeft
Leeftijd	Roken en dagelijkse levensstijl (fitheid)
Geslacht	Bescherming tegen uv-straling
Erfelijkheid	Gevarieerd dieet met voldoende vitamines, antioxidanten en essentiële vetzuren.

Het is essentieel om goed voor onze ogen te zorgen! Een verbetering van ons dieet en leefstijl zijn hierin onvermijdelijk. De voedingssupplementen van Théa Pharma, die zich specifiek richten op de algehele gezondheid van het oog, zijn een goede aanvulling.

Waarom is ons dieet en leefstijl van invloed op de gezondheid van onze ogen?

Reactieve zuurstofradicalen zijn stoffen in het lichaam en in het oog die verouderings- en ontstekingsprocessen stimuleren (oxidatieve stress).² Het is van belang om deze stoffen onschadelijk te maken. Dit kan met behulp van antioxidanten. Daarnaast zijn er ook diverse vitamines en essentiële vetzuren die bijdragen aan de algehele gezondheid van het oog.

Ingrediënt	Voordeel
Luteïne en zeaxanthine	Bescherming van de macula tegen blauw licht en oxidatieve stress. ³
Omega-3 vetzuren	Essentiële vetzuren die goed zijn voor het gezichtsvermogen en ondersteuning van de conditie van het oog. ⁴
Vitamine C, E, zink en koper	Antioxidanten die helpen beschermen tegen vervuiling en zonlicht ter ondersteuning van de gezondheid van het oog. ⁴
Vitamine D3	Ontstekingsremmende werking. ⁵
Resveratrol	Sterk antioxidant, verminderd oxidatieve stress en ontsteking. ^{5,6}

Wat zijn tekenen en symptomen van oogandoeningen die resulteren in een verminderd gezichtsvermogen?

Een verminderd gezichtsvermogen kan het gevolg zijn van verschillende oogandoeningen, de meest voorkomende zijn: droge ogen, leeftijdsgebonden macula degeneratie (LMD), staar en glaucoom.



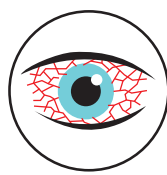
Wazig zicht



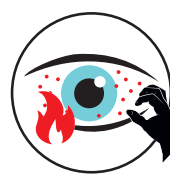
Lichtgevoeligheid



Tranende ogen



Droge ogen



Jeukende, brandende
zandkorrel ogen



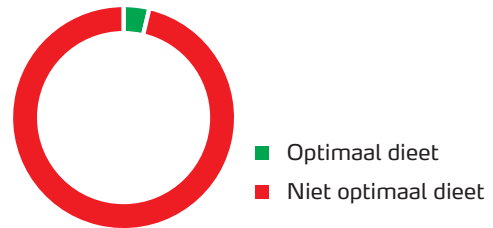
ontstekingen

1. RNIB The State of the Nation Eye Health 2017: A year in Review.
2. Held P. An Introduction to Reactive Oxygen Species. Biotech. http://www.biotech.com/assets/tech_resources/ROS%20White%20Paper_2015.pdf (accessed 7 November 2015).
3. Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) Research Group, Chew EY. Secondary analyses of the effects of lutein/zeaxanthin on age-related macular degeneration progression: Areds2 report No. 3. JAMA Ophthalmol 2014;132(2):142-9
4. The Rotterdam Study, Lintje Ho MD. Reducing the Genetic Risk of Age-Related Macular Degeneration With Dietary Antioxidants, Zinc, and O-3. Fatty Acids. Arch Ophthalmol. 2011;129(6):758-766

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Is het eenvoudig om een optimaal dieet te volgen?

Uit een goede Nederlandse studie blijkt dat slechts 3,7% van de Nederlandse bevolking voldoende groenten, fruit en vis⁸ eet volgens de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH)⁹ van het Nederlands Voedingscentrum. Het blijkt dus zeer lastig te zijn om een optimaal dieet te volgen om de gezondheid van onze ogen te ondersteunen.



Uit dezelfde studie blijkt dat +/- 18% van de studie populatie tekenen van vroege LMD ontwikkeld.⁸

- Bij inname van de ADH groenten, fruit en vis reduceert de kans op het ontwikkelen van vroege LMD met 42%.⁸
- Bij inname van de ADH vis (omega-3) reduceert de kans op het ontwikkelen van vroege LMD met 24%.⁸

Voorbeelden om voldoende luteïne (10mg) en zeaxanthine (2mg) per dag binnen te krijgen:³



Hoe ondersteun ik de gezondheid van mijn ogen optimaal?

Afhankelijk van uw aandoening, zal een behandelaar u adviseren over dieet, leefstijl, voedingssupplementen, ooglidhygiëne, kunsttranen, medicatie en/of oogheelkundige ingrepen.



RESVEGA®

- 2 capsules per dag
- Complete formule
- Hogere concentratie antioxidanten en omega-3 vetzuren



NUTROF®

- 1 capsule per dag
- Complete formule



5. Taverna MJ, Selam JL, Slama G. Association between a protein polymorphism in the start codon of the vitamin D receptor gene and severe diabetic retinopathy in C-peptide-negative type 1 diabetes. J Clin Endocrinol Metab 2005;90(8):4803-8.
6. Zini R, Morin C, Bertelli A, Bertelli AA, Tillement JP. Effects of resveratrol on the rat brain respiratory chain. Drugs Exp Clin Res 1999;25(2-3):87-97.
7. Leonard SS, Xia C, Jiang BH, Stinefelt B, Klandorf H, Harris GK et al. Resveratrol scavenges reactive oxygen species and effects radical-induced cellular responses. Biochem Biophys Res Commun 2003;309(4):1017-26.
8. De Koning-Backus, A.M. Intake of Vegetables, Fruit, and Fish is Beneficial for AMD. AMJ Ophthalmol 2019;198:70-79.
9. Brink, E.J. Aanbevelingen voor vitamines mineralen en sporelementen. Voedingscentrum NL 2020.