Dieta a zwyrodnienie plamki żółtej (AMD) u osób powyżej 65 roku życia.

Zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD) jest postępującą chorobą plamki żółtej, której uszkodzenie prowadzi do pogorszenia lub różnego stopnia ubytków widzenia centralnego, z całkowitą utratą widzenia włącznie. Liczne badania epidemiologiczne wskazują, że choroba jest związana z wiekiem i ujawnia się u ludzi zwykle po 55-60 roku życia.

Stwierdzono, że sposób żywienia jest uznanym elementem stylu życia mogącym wpływać na stan zdrowia, także na zapadalność i progresję chorób oczu związanych z wiekiem. Liczne badania naukowe dowodzą, że duże spożycie luteiny, zeaksantyny i β-karotenu, a być może także kwasów tłuszczowych omega-3, cynku, miedzi i selenu, może odgrywać ważną rolę w profilaktyce i leczeniu AMD. Dieta w zwyrodnieniu plamki żółtej powinna być odpowiednio zbilansowana i powinna dostarczać wszystkie niezbędne składniki odżywcze, takie jak: białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne, dzięki którym organizm człowieka może prawidłowo funkcjonować. Ponadto powinna składać się z różnorodnych produktów należących do następujących grup spożywczych, takich jak: warzywa, owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, produkty skrobiowe, mleko i naturalne przetwory mleczne, chude mięso i drób, ryby morskie, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wysokiej jakości tłuszcze roślinne. Dlatego oprócz prozdrowotnych zaleceń dotyczących stylu życia (tzn. zaprzestanie palenia papierosów i nadużywania alkoholu), należy wzbogacać swój codzienny jadłospis w produkty spożywcze bogate w te składniki odżywcze. Należy pamiętać, że każda z tych grup produktów stanowi źródło innych składników odżywczych.

Wiele badań wskazuje, że dieta o dużej zawartości karotenoidów (β-karoten, luteina i zeaksantyna), antyoksydantów (szczególnie witamin E i C), kwasów tłuszczowych omega-3 (DHA i EPA) oraz składników mineralnych (cynk, miedź, selen) powinna znajdować swoje zastosowanie w profilaktyce i leczeniu AMD. Warzywa szczególnie bogate w karotenoidy to: jarmuż, czerwona papryka, szpinak, marchew i brokuł (na przykład w warzywach liściastych dominują ksantofile tj. luteina).

Luteina i zeaksantyna wpływają dobroczynnie na jakość widzenia, a także chronią plamkę żółtą przed szkodliwym wpływem stresu oksydacyjnego. Najwyższą zawartość luteiny ma jarmuż oraz szpinak. Jest obecna również w glonach (chlorella). Natomiast owoce o najwyższej zawartości luteiny to: nektarynki, jeżyny, agrest, awokado, kiwi, maliny oraz czarna porzeczka. Substancja ta występuje także w żółtku jaja kurzego (dzięki temu, że kury są karmione produktami roślinnymi). Z badań wynika, że luteina z jaj jest trzykrotnie lepiej przyswajalna niż z innych źródeł.

Z kolei witamina A, która w produktach spożywczych występuje w postaci retinolu i karotenoidów, odgrywa istotną funkcję w procesie widzenia. Retinol występuje praktycznie tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego (np. wątroba cielęca, wątroba wołowa, wątroba wieprzowa, tran, żółtka jaja kurzego, węgorz, masło śmietankowe i ekstra, tuńczyk, mleko w proszku oraz sery żółte chude), a także w margarynach miękkich, które są nim fortyfikowane. Karotenoidy, takie jak beta-karoten, z których w organizmie człowieka powstaje aktywna postać witaminy A, czyli retinol, obecne są w żółtych, pomarańczowych i zielonych warzywach, a także w niektórych owocach.

Witamina C, która ma bardzo duży potencjał antyoksydacyjny, jest niezbędna do ochrony przed wieloma procesami chorobowymi, również degeneracyjnymi, które są powodowane stresem oksydacyjnym. Jej najlepszym źródłem są głównie świeże warzywa i owoce (np. czarna porzeczka, czerwona porzeczka, natka pietruszki, papryka czerwona, cykoria itp.). Z kolei witamina E jest głównym antyoksydantem błon komórkowych i jest „zmiataczem” wolnych rodników dominującym w siatkówce oka i osoczu człowieka. Jej cennym źródłem są wysokiej jakości tłuszcze roślinne tłoczone mechanicznie na zimno, zarodki pszenne, awokado, migdały, orzechy laskowe, nasiona słonecznika.

Innym ważnym składnikiem są długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

wchodzące w skład błon komórkowych fotoreceptorów. Są bardzo ważnym składnikiem tkanki nerwowej (zwłaszcza kory mózgowej) i siatkówki oka (kwas dokozaheksaenowy, DHA). Głównym ich źródłem są z ryby i zwierzęta morskie żywiące się planktonem lub rybami oraz żyjące na dużych głębokościach. Ryby żyjące dziko mają większą zawartość kwasów tłuszczowych omega - 3, a mniejszą omega - 6 w porównaniu z rybami hodowlanymi. Kwasy omega – 3 występują także w algach, fitoplanktonie morskim oraz owocach morza, takich jak: ostrygi, małże, krewetki, homary i kraby. W niektórych badaniach wykazano zależność między wysokim spożyciem ryb a niższym ryzykiem wystąpienia zaawansowanej postaci AMD. Należy podkreślić, że duże spożycie tłuszczów roślinnych bogatych w kwas linolowy (omega-6), może obniżać korzystne efekty biologicznego działania kwasów omega – 3.

Wśród składników mineralnych ważną rolę w profilaktyce i leczeniu AMD odgrywa selen. Jest składnikiem enzymów, które chronią błony komórkowe przed stresem oksydacyjnym (tzn. przed ich uszkodzeniem) pomagają w usuwaniu wolnych rodników tlenowych (silny antyoksydant) z organizmu człowieka. Selen odgrywa też ważną rolę w leczeniu zaćmy oraz kształtowaniu i funkcjonowaniu układu odpornościowego. Dobrym źródłem selenu w diecie są owoce morza (skorupiaki: ostrygi, małże, homary, krewetki), ryby morskie, mięso, podroby, wędliny, produkty zbożowe pełnoziarniste, mleko i przetwory mleczne, jaja, nasiona roślin strączkowych, grzyby oraz czosnek. Owoce zawierają śladowe ilości tego pierwiastka.

Innym ważnym pierwiastkiem jest cynk, który odpowiada za utrzymanie stabilności błon komórkowych oraz uczestniczy w kształtowaniu obrony immunologicznej organizmu. Największe jego stężenie w oku znajduje się w siatkówce, dzięki czemu oko szybko przyzwyczaja się do ciemności. Głównym źródłem cynku w diecie są produkty zbożowe, mięso i ryby. Duże ilości tego pierwiastka występują w orzechach i pestkach, drożdżach piekarskich, serach podpuszczkowych i nasionach roślin strączkowych. Cynk jest lepiej przyswajany z pokarmów pochodzenia zwierzęcego niż roślinnego.

Ważnym pierwiastkiem jest również miedź. Miedź zawarta w organizmie jest w większości związana z białkami. Te białka miedziowe stanowią przeważnie enzymy uczestniczące w procesach metabolicznych, niektóre mają silne działanie antyoksydacyjne. Głównym źródłem miedzi w diecie są produkty zbożowe pełnoziarniste, ziemniaki, bataty, warzywa, mięso, wędliny, ryby oraz orzechy. Miedź jest lepiej przyswajana z diety bogatej w białko zwierzęce niż z diety zawierającej głównie białka roślinne.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/dieta-zwyrodnienie-plamki-zoltej-amd-u-osob-powyzej-65-roku-zycia#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020