

Gezond eten voor je ogen

Dat gezond eten goed is voor je hart- en bloedvaten weten we al. Maar dat het ook belangrijk is voor je ogen is iets nieuws. De laatste jaren is hier veel onderzoek naar verricht. Er is gebleken dat gezonde voeding de oogaandoening maculadegeneratie kan helpen voorkomen en / of vertragen.

Heeft u maculadegeneratie? Of heeft uw vader, moeder, broer of zus maculadegeneratie, waardoor u in de risicogroep valt? Dan is het raadzaam om hier in uw dagelijkse voeding rekening mee te houden.

Waar kunt u op letten?

- Eet iedere dag minstens 2 stuks (200 gram) fruit. Bij voorkeur veel:
 - Mandarijnen
 - Sinaasappelen
 - Nectarines
 - Perziken
 - Kaki's

- Eet iedere dag minstens 4 opscheplepels (200 gram) groente. Bij voorkeur veel:
 - Spinazie
 - Boerenkool
 - Andijvie
 - Postelein
 - Broccoli
 - Sperziebonen
 - Rode paprika
 - Wortelen
 - Veldsla

- Eet minimaal 2 keer per week vis, waarvan:
 - 1 keer vette vis (zoals zalm, makreel, haring en tonijn)

Boek met nog meer tips en recepten

Begin 2011 verschijnt het boek *Gezond eten voor je ogen*. Hierin staan nog meer tips voor een gezonde voeding en recepten speciaal voor mensen met (risico op) maculadegeneratie.

Het boek is geschreven door Adrie de Winter (oogarts in het Spaarne Ziekenhuis Hoofddorp), Anne Mesman (diëtist van Voedingsadviesbureau de Winter, Hoofddorp) en Karlijn de Winter (tektschrijver van WinterTekst, Hoofddorp).

Wilt u op de hoogte blijven van het boek *Gezond eten voor je ogen*? Meld u dan aan via de website www.gezondetenvoorjeogen.nl of stuur een briefje naar: WinterTekst, Saltholm 47, 2133 EB Hoofddorp.