

## Lutein - a budete mít zdravé oči i v důchodu



**Máte povolání, při kterém jste doslova srostli s počítačem? Nespustíte z něj zrak i několik hodin denně? Chraňte si oči!** Vyhněte se tak možnému vzniku degenerativních změn na sítnici (degenerace žluté skvrny - centra ostrého vidění) či šedému zákalu charakterizovanému zákalem oční čočky. Vážným rizikovým faktorem v obou případech je oxidativní poškození. Pamatujete se na rady svých maminek a babiček, že máte jíst mrkev, abyste dobře viděli? Hromadí se vědecké důkazy, že antioxidační živiny nacházející se v mnoha rostlinných potravinách včetně mrkve, ale i v dalším červeném a žlutém ovoci a zelenině - v rajčatech, paprice, brokolici, špenátu, v jeteli (alfa-alfa), ve vaječném žloutku a v rybích olejích, jsou účinné při prevenci problémů se zrakem.

### Výživa sítnice objasněna

Několik výzkumných studií Harvardské univerzity potvrdilo, že antioxidanty, hlavně vitaminy A, C a E, spolu s karotenoidy, luteinem a isomerem luteinu zeaxantinem, které se nacházejí v zmíněných potravinách, **pomáhají předcházet zrakovým poruchám nebo oddálit začátek některých forem slepoty ve vyšším věku.**

### Unikátní komplex

Vědci zjistili, že lutein spolu se zeaxantinem se po vstřebání do krve specificky hromadí v sítnici (ve žluté skvrně) a čočce. **Na základě toho vyslovili předpoklad, že obě komponenty jsou specifickými antioxidanty pro oko.** Zpomalují vznik degenerativních změn na sítnici i vznik šedého zákalu. Další sledování poukázalo na to, že denní dávka luteinu - 6 miligramů - snižuje výskyt poškození oka o 43%. Z ostatní studie vyplynulo, že užívání výživových doplňků s luteinem (30 mg / den) po dobu 140 dní zvyšuje hladinu luteinu 10-násobně. **Zvyšuje také hustotu pigmentu žluté skvrny o 20 až 40% a o 30 až 40% redukuje přenos modrého světla na fotoreceptory.**

### Rizikové faktory

Oční lékaři upozorňují, že ve vztahu ke zmíněným onemocněním oka existuje několik rizikových faktorů, které negativně působí na přirozený obranný mechanismus oka:

- **rodinná predispozice k onemocnění očí**
- světlé oči (světlemodré, světle šedé)
- **dlouhodobá vyšší expozice různých druhů záření**
- **nízký příjem antioxidantů v potravě**
- kouření
- alkohol
- obezita
- onemocnění srdečně-cévního systému
- vysoký krevní tlak
- ženské pohlaví

## • věk nad 50 let

**Při přítomnosti byt jen 2 ze zmíněných rizikových faktorů výzkumníci doporučují příjem nejméně 12 mg luteinu denně.** V případě, že potřebné množství mikroživin nedokážete pokrýt stravou, vyvažte tento nedostatek jedinečným výživovým doplňkem na přírodní bázi - luteinem.

## Hraniční "padesátka"

Máte už 45 či 46 let? Ještě není pozdě! **Podle odborníků přibližně ve věku 46 let dochází k radikálním změnám ostrého vidění.** Právě s věkem se množství karotenoidů v sítnici oka výrazně snižuje a nastávají změny ve struktuře čočky. A kolem padesátky to vyúsťuje k problémům při čtení, potřebě korekce zraku asi o 1,5 dioptrie na rozeznání písma, přičemž ostré vidění do dálky zůstává zachováno. Tento proces se dá částečně oddálit, resp. další zhoršování zastavit.

Jako základ prevence slábnutí zraku v souvislosti s věkem lékaři doporučují antioxidanty, nejlépe na přírodní bázi. **Přírodní vitamíny jsou pro organismus výhodnější, dostupnější.** Účinné látky z nich se na rozdíl od syntetických vitamínů snadněji vstřebávají a nejsou náparem na trávicí trakt.

## Péče o zrak

Doporučujeme tento návod, abyste své oči udrželi v nejlepším zdraví:

- **Jezte zdravě a konzumujte mnoho zeleniny a ovoce.** Vybírejte si tmavozelené a tmavě žluté ovoce a zeleninu. Zelenina z čeledi brukvovitých, jako květák, růžičková kapusta a brokolice je také vhodná. Lutein a zeaxantin se ve velkých množstvích nacházejí ve vaječných žloutcích, kukuřici a špenátu.
- Noste sluneční brýle, abyste si uchránili oči před škodlivými paprsky
- Dávejte si pozor na ostatní onemocnění, které zvyšují riziko degenerativního onemocnění očí, jako je vysoký krevní tlak
- **Nekuřte**
- Pravidelně si dejte oči vyšetřit

## Jezte hodně mrkve, je super!

Zdá se, že tradiční ráda, jíst hodně mrkve, je správná. Mrkev obsahuje beta-karoten, který se v těle přeměňuje na vitamin A. V sítnici slouží vitamin A jako součást vizuálních pigmentů shromažďující světlo a včasným znakem defektu je zhoršená adaptace na světlo s nízkou intenzitou (šeroslepost). **Protože pigment ve žluté skvrně je složen ze součástí nutričního původu, konzumace většího množství rostlinných potravin jako ovoce, špenát, brokolice a kukuřice, nebo doplňky obsahující antioxidantní živiny beta-karoten a lutein, může zlepšit zrak a vnímavost barev během života a snížit riziko ztráty zraku ve vyšším věku.**

## VIDEO: O luteinu

Zdroj obrázku: Freeimages.com / Mila Mila She

Autor článku OčníVady.cz, článek byl napsán 22.7.2015.

URL článku: <http://ocnivady.cz/zajimavosti/lutein-a-budete-mit-zdrave-oci-i-v-uchodu>.