

# Zo voed je je ogen

Als je gezond eet, doe je ook iets goeds voor je zicht. Dat laat onderzoek keer op keer zien. Het best onderzocht is het verband tussen gezonde ogen en het traditionele voedingspatroon rond de Middellandse zee. Hoe meer je eet volgens de 'regels' van dit voedingspatroon, dat ook wel het Mediterrane Dieet wordt genoemd, hoe lager het risico op leeftijdsgebonden [maculadegeneratie](#).

## Zo ziet het mediterrane voedingspatroon eruit

### 1. Veel plantaardige producten

In de mediterrane keuken wordt het bord vooral gevuld met plantaardige voedingsmiddelen. Dat wil zeggen: groenten, fruit, peulvruchten, volkoren granen, noten en zaden en paddenstoelen. De maaltijden worden op smaak gebracht met knoflook en verse kruiden en een scheutje goede olijfolie.

Met zo'n plantaardig voedingspatroon krijg je onder andere veel antioxidanten binnen. Daarmee vertraag je verouderingsziekten als leeftijdsgebonden maculadegeneratie.

Verder zitten er veel vezels in, en dat is goed voor de bacteriebevolking in je darmen. Die gaat meer butyraat produceren. Dit stofje werkt ontstekingsremmend en lijkt een gunstig effect te hebben op de oogzenuw. Zo kun je je risico op [glaucoom](#) verlagen.

### Dit zijn de adviezen voor de hoeveelheden plantaardige producten

- **Eet 400 gram groenten per dag.** Probeer zo veel mogelijk verschillende soorten groente op tafel te zetten. De ene dag bijvoorbeeld knolgewassen als bieten of pastinaak, de volgende dag stengelgroenten als prei of asperges, koolsoorten als broccoli of paksoi, bladgroenten als spinazie of witlof of vruchtgroenten als pompoen of aubergine. Varieer verder met de manier van bereiden – veel groenten zijn niet alleen gekookt, maar ook (roer)gebakken of rauw lekker. Elke dag een salade is ook een goed idee; groene bladgroenten bevatten veel nitraat, en die verkleinen je risico op glaucoom. Bij leeftijdsgebonden maculadegeneratie leveren bepaalde groenten extra voordelen omdat ze de stoffjes luteïne en zeaxanthine bevatten. Onderaan deze tekst vind je een lijst met een aantal van deze groenten.



- **Eet 3 porties fruit per dag.** Ontbijt bijvoorbeeld met kwark met fruit, en neem fruit als tussendoortje of na lunch en avondeten.
- **Gebruik 4 eetlepels olijfolie per dag.** Neem liefst extra vierge olijfolie.
- **Eet 450 gram (gare) peulvruchten per week.** Denk aan kapucijners, linzen en bruine bonen, maar bijvoorbeeld ook aan hummus (gemaakt van kikkererwten) en tahoe of tempeh (gemaakt van sojabonen). Groene peulvruchten als doperwten, kousenband en sperziebonen worden als groente gerekend.
- **Eet 90 gram noten, zaden en pitten per week.** Denk aan walnoten, chiazaad, hennepzaad en lijnzaad. Ze zijn alle vier rijk aan ALA, een belangrijk omega 3-vetzuur. Maar ook andere noten en bijvoorbeeld sesamzaad en pompoenpitten bevatten veel gezonde stoffen. Voeg ze bijvoorbeeld toe aan je muesli, strooi ze over een salade of neem ze als tussendoortje.

## 2. Weinig dierlijke producten

Eiwitten komen in het mediterrane voedingspatroon vooral uit peulvruchten, noten en volkoren graanproducten. Dierlijke producten als vlees, vis en zuivel spelen een bijrol. Als vegetariër of veganist kun je dus ook prima 'mediterraan' eten.

### Dit zijn de adviezen voor de hoeveelheden plantaardige producten

- **Vis en schaaldieren:** Streef naar 300 gram per week (twee tot drie porties). Neem bij voorkeur vette soorten: die bevatten veel gezonde omega 3-vetzuren. Denk aan makreel, sardines, haring en zalm. Maar ook kabeljauw, koolvis en mosselen bevatten omega 3-vetzuren. Eet je weinig of geen vis, neem dan een omega 3-supplement. Slik 250 tot 500 milligram EPA/DHA per dag. Heb je al leeftijdsgebonden maculadegeneratie, dan is het een goed idee om sowieso een omega 3-supplement te nemen.
- **Zuivel:** Neem maximaal een tot twee kleine porties per dag, liefst in de vorm van kaas, yoghurt of kwark. Zulke gefermenteerde melkproducten zijn net als vezels goed voor een gezonde darmbacteriebevolking.
- **Eieren:** Aanbevolen wordt twee tot vier eieren per week.
- **Wit vlees:** Houd het bij twee porties (200 gram) kip, kalkoen of ander gevogelte per week.
- **Rood vlees en bewerkte vleesproducten:** Eet hiervan zo min mogelijk. Zowel van rood vlees – denk aan rundvlees, varkensvlees, lam en wild – als van vleesproducten zoals worst, ham en paté is bekend dat een hoge consumptie samenhangt met een hoger risico op leeftijdsgebonden maculadegeneratie.



### 3. Gezonde vetten

In de mediterrane keuken is olijfolie hét bereidingsvet. Ze is onder andere rijk aan ontstekingsremmende antioxidanten en aan omega 9-vetzuren, die zorgen voor gezonde cholesterolwaarden. Maar er zijn meer vetten die heel gezond zijn, óók voor je ogen. De omega 3-vetzuren uit vis dienen bijvoorbeeld als bouwstenen voor je netvliescellen en beschermen je ogen tegen ongewenste indringers. Verder zorgen vetten voor een betere opname van sommige vitamines die heel belangrijk zijn voor je ogen.

#### Dit zijn gezonde bereidingsvetten

- **Olijfolie.** Probeer 4 eetlepels per dag te gebruiken. Sprengel ze bijvoorbeeld over gekookte groenten en rauwkostsalades, en smoor groenten er zachtjes in gaar. Hoe minder bewerkt, hoe meer gezonde stoffen er in olijfolie zitten; neem daarom bij voorkeur een extra vierge olie. Zolang je deze niet te sterk verhit, kun je er ook mee bakken. Warm om die reden je pannen bij voorkeur op vóór je er olie in doet.
- **Koolzaadolie** en **sojaolie** zijn ook geschikt om mee te bakken of grillen. Ze hebben een neutrale smaak en bevatten een beetje van het belangrijke omega 3-vetzuur ALA.
- **Lijnzaadolie** is nog rijker aan ALA, én aan lignanen. Beide zijn krachtige antioxidanten en ontstekingsremmers. Lijnzaadolie is niet geschikt om te verhitten, maar wel voor gebruik in dressings en dips. Deze olie wordt snel ranzig; bewaar een geopende fles daarom in de koelkast en laat hem niet te lang staan.

### 4. Weinig zout

In de mediterrane keuken worden maaltijden vooral op smaak gebracht met knoflook, kruiden en olijfolie. Zout wordt weinig toegevoegd. Dat is goed voor je ogen, want te veel zout kan een hoge bloeddruk geven en dat vergroot je risico op glaucoom. Ook vergroot veel zout je risico op [staar](#). Mijd behalve de zoutpot ook kant-en-klare voedingsmiddelen als diepvriespizza's, soepen en sauzen, want daaraan wordt vaak veel zout toegevoegd.

### 5. Weinig suiker

Koekjes, taart, gebak en frisdranken zijn in het mediterrane voedingspatroon geen dagelijkse kost. Bewaar ze daarom liever voor bijzondere gelegenheden. Probeer je koffie of thee ook zonder suiker te drinken. Wie veel zoetheid eet, heeft vaker een (te) hoog bloedsuikerniveau en dat vergroot het risico op staar, glaucoom en [diabetische retinopathie](#).



## 6. Weinig of geen alcohol

Anders dan sommige mensen denken, is alcohol niet hét gezonde ingrediënt van het mediterrane voedingspatroon. Eén klein glaasje per dag lijkt veilig voor je ogen, maar alcohol is zeker geen 'must'. [Twee glazen of meer per dag is voor je ogen zelfs bewezen ongezond](#). Ben je erg gehecht aan je dagelijkse glaasje? Neem dan het liefst rode wijn: daar zitten veel ontstekingsremmende polyfenolen in. En drink het alleen bij de maaltijd, dan kan het minder schade aanrichten in je lichaam.

## Groenten en fruit met veel luteïne en zeaxanthine

Onderstaande groenten en fruitsoorten bevatten heel veel van de kleurstoffen die je macula beschermen tegen schade. Ook groene kruiden als peterselie, koriander, basilicum en salie zijn rijk aan luteïne en zeaxanthine, dus voeg ze gul toe aan je gerechten!

### Topgroenten voor je netvliezen (van hoog naar laag)

- Boerenkool
- Veldsla
- Spinazie
- Raapstelen
- Postelein
- Rucola
- Andijvie
- Doperwten
- Broccoli
- Prei
- Oranje paprika
- Avocado's

### Topfruit voor je netvliezen (van hoog naar laag)

- Kaki's
- Nectarines
- Bramen
- Olijven (inderdaad, olijven zijn vruchten!)
- Kruisbessen
- Frambozen
- Pruimen
- Blauwe bessen en bosbessen
- Aardbeien

## Groenten met veel nitraat

Onderstaande groenten bevatten veel nitraat. Er zijn aanwijzingen dat dit stofje zorgt voor een goede doorbloeding van de oogzenuw, en daarmee beschermt tegen glaucoom.

### Topgroenten tegen glaucoom

- Groene bladgroenten: alle soorten sla; rucola; spinazie; andijvie; raapstelen; waterkers
- Knolgroenten: rode bieten en venkel
- Koolsoorten: chinese kool; spitskool; koolrabi; paksoi.
- Stengelgroenten: bleekselderij en snijbiet



## Bronnen

- E. Ruggiero et al., [\*Egg consumption and risk of all-cause and cause-specific mortality in an Italian adult population\*](#). European Journal of Nutrition, 2021.
- E.W. Chong et al., [\*Red meat and chicken consumption and its association with age-related macular degeneration\*](#). American Journal of Epidemiology, 2009.
- J.S. Wojtowicz, [\*Long-term health outcomes of regular, moderate red wine consumption\*](#). Cureus, 2023.
- C. Santos-Buelga, [\*Wine, polyphenols, and mediterranean diets. What else is there to say?\*](#) Molecules, 2021.
- J.H. Kang, [\*Association of dietary nitrate intake with primary open-angle glaucoma\*](#). JAMA Ophthalmology, 2016.
- Voedingscentrum. [\*Factsheet: Adviezen nitraat en nitraatrijke groente\*](#), 2020.

