

Dit doet alcohol met je ogen

'Die heeft een glaasje te veel op', zeggen we als iemand na een feestje over een stoepstrand struikelt. Dat te veel alcohol drinken meteen gevolgen heeft voor het zicht, is duidelijk.

Maar ook op de lange duur is stevig innemen niet goed voor de ogen. Een paar dingen die onderzoekers hebben ontdekt over het verband tussen alcoholgebruik en ooggezondheid:

Alcohol schaadt de oogzenuw

Wie geregeld alcohol drinkt, heeft een hoger risico op glaucoom. Bij deze aandoening wordt het gezichtsveld stukje bij beetje kleiner doordat de oogzenuw beschadigd raakt.

Een van de manieren waarop te veel drinken bijdraagt aan die beschadiging, is dat alcohol zorgt voor spierverslapping. En dat kan weer leiden tot slaapapneu: korte ademstops tijdens de slaap. Tijdens zo'n ademstop daalt de hoeveelheid zuurstof in het bloed en stijgt de bloeddruk sterk, en beide is niet goed voor de oogzenuw.

Alcohol maakt ooglenzen troebel

Wie meer dan twee glazen alcohol per dag drinkt, heeft beduidend meer kans op staar. Dat betekent dat de ooglenzen troebel wordt, waardoor je waziger gaat zien.

Waarschijnlijk komt dat doordat je na alcoholgebruik meer stofjes aanmaakt die bevorderen dat de eiwitten in de ooglenzen gaan samenklonteren. Ook lijkt het vliesje rond de ooglenzen door alcoholgebruik minder stevig te worden.

Alcohol laat netvliezen sneller verouderen

Wie meer dan drie glazen alcohol per dag drinkt, heeft een verhoogd risico op leeftijdsgebonden maculadegeneratie. Dat betekent dat de lichtgevoelige cellen in het centrale deel van het netvlies – de kegeltjes – afsterven. Daardoor ga je steeds minder scherp zien.

Dit komt onder andere doordat alcoholgebruik zorgt voor minder antioxidanten – en antioxidanten beschermen de netvliezen tegen veroudering.



Bronnen

Kelsey V. Stuart et al., *Alcohol, intraocular pressure, and open-angle glaucoma*. Ophthalmology, 2022.

Gabriella Bulloch et al., *Ocular manifestations of obstructive sleep apnea*. Graefe's Archive for Clinical and Experimental Ophthalmology, 2024.

Yu Gong et al., *Different amounts of alcohol consumption and cataract*. Optometry and Vision Science, 2015.

Marielle Mentek et al., *Diseases of the retina and the optic nerve associated with obstructive sleep apnea*, Sleep Medicine Reviews, 2018.

Elaine W.-T. Chong et al., *Alcohol consumption and the risk of age-related macular degeneration*. American Journal of Ophthalmology, 2008.

Joanna Wróblewska et al., *Selected trace elements and their impact on redox homeostasis in eye health*. Biomolecules, 2024.

