

Zelenina prospívá očím

Studie s názvem CARMA ověřila pozitivní vliv antioxidantů na zpomalení makulární degenerace. Nový způsob léčení by jen u nás mohl pomoci až půl milionu lidí.

Světový den zraku, připadající každý rok na 10. října, se letos věnoval makulární degenerativní poruše. Jenom několik měsíců před tímto datem byly zveřejněny výsledky dlouhodobé studie CARMA, která zkoumala možnosti zpomalení choroby. Toto závažné onemocnění je dosud neléčitelné, přitom jím trpí 20 až 30 % lidí starších 75 let. V rozvinutém světě jde o nejzávažnější příčinu zhoršení zraku seniorů, v České republice se počty případů odhadují na půl milionu lidí, přičemž nemoc není jen výsadou starých lidí. „Jednou k nám 40letá paní přivedla na vyšetření svou 85letou maminku. Zatímco maminka byla v pořádku, u její dcery jsme odhalili počínající stadium makulární degenerace,“ říká MUDr. Petra Matějková z Nemocnice Kyjov.

Jako když nevidíte

Pro představu, jak věkem podmíněná makulární degenerace vypadá, si můžete nasadit brýle se začerněnými středky skel a podívat se na svět okolo. Působením světla a dalších faktorů v oku

přechází do vlhké formy. Při ní již v oblasti žluté skvrny dochází k nevratným změnám. Postupně začnou makulou prorůstat cévy, které propouštějí tekutiny a dochází k otokům. Tím vznikají jizvy a celkově nevratné poškození žluté skvrny. I když je vlhká fáze méně častá, je o to nebezpečnější, protože není léčitelná.

Neléčíme, ale aspoň zmírňujeme

Podle profesorky Ushy Chakravarthy z univerzity v Belfastu a doktora Stephena Beattyho z Waterfordu, kteří koordinovali výzkum CARMA, spočívá nejlepší metoda zpomalení nemoci v podávání antioxidantů (například vitaminů C a E), které oku pomohou v boji proti volným radikálům. Největším přírodním zdrojem vitaminů je syrová listová zelenina, jmenovitě pak brokolice, ledový salát nebo špenát.

Zkusme chvíli mluvit v číslech. Běžný Evropan přijme za den asi 1,5–2 mg luteinu, což je jeden z antioxidantů. Jako prevence vzniku makulární degenerace je však u zdravého člověka třeba

Syrový salát zcela jednoznačně patří do našeho jídelníčku

nemocného vznikají volné radikály, které přispívají k odumírání tyčinek a čípků v oblasti tzv. žluté skvrny. Při narušení se postupně rozostřuje vidění – nemocný nejprve začne vidět rozmazaný střed, později se rozmazání rozšiřuje a střed postupně temní. „Je to trochu jako mít předepsané brýle a nenosit je,“ říká MUDr. Evžen Fric z Nemocnice Kyjov.

Asi 85 % nemocných trpících makulární degenerací má takzvanou suchou formu onemocnění. Při ní je odumírání buněk pomalé a pokud se zachytí včas, je téměř 90 % případů léčitelných injekcemi. Pokud by se však degenerace neléčila, onemocnění

asi 6 mg antioxidantů a pokud již trpí vlhkou formu onemocnění, tak na zpomalení choroby potřebuje dvojnásobnou dávku, tedy 12 mg. Toto množství se do těla ovšem nedá dostat pouze konzumací zeleniny, ke slovu musí přijít potravinové doplňky. Ty kromě luteinu obsahují také zeaxantin, pomocné antioxidanty, zinek a další látky, které příznivě působí na sítnici žluté skvrny.

Důležité však je, že přípravky je třeba užívat dlouhodobě. Při studii CARMA nebyl ještě po roce znatelný rozdíl mezi kontrolní skupinou užívající placebo a skupinou, která brala doplňky stravy. Výsledek se projevil po třech letech, kdy měli lidé v léčené skupině subjektivně i objektivně lepší zrak než lidé v kontrolní skupině.

Pomůže lepší životní styl

Zvýšený příjem antioxidantů je pouze jedním ze způsobů boje proti makulární degeneraci. Dalším je omezení negativních faktorů, kterými jsou kouření, vysoký krevní tlak, nadváha a UV záření. Proti všem těmto rizikům se lze bránit změnou životního stylu a nošením slunečních brýlí.

A samozřejmě správným jídelníčkem. Podle studie je patrné, že salát není „levicové antijídlo“, jak nedávno řekl prezident Václav Klaus v rozhovoru pro Lidové noviny. Základem zdraví je vyvážená strava a syrový salát do jídelníčku rozhodně patří. ■

