

Is het beloop van LMD te beïnvloeden?

Lezing door mevrouw prof. dr. J.M.M. Hooymans, hoogleraar UMC Groningen

Mevrouw Hooymans begint haar verhaal met het tonen van een foto van het netvlies, dat achter in de oogbol ligt en de binnenbekleding van de oogbol vormt. Het oog is te vergelijken met een fototoestel, met voorin de lens en achter in het filmrolletje (het netvlies). Licht valt door de lens op het netvlies en hierin vinden dan allerlei chemische processen plaats. Door een ingewikkeld proces wordt er uiteindelijk een beeld in de hersenen gevormd.

MaculaDegeneratie is óók een ingewikkeld proces. Er is veel over bekend, maar toch is er nu nog geen genezing mogelijk. Sinds 2005 is het wel mogelijk bepaalde vormen van natte MD te stoppen. Door injecties in het oog blijft de zwarte vlek en daardoor de handicap beperkt.

Bij MD gaat de gezichtsscherpte achteruit, maar het eindstadium is slechtiendheid en géén blindheid. Door littekenvorming midden in de macula ziet men een zwart gat midden in het beeld. Men kan daardoor niet scherp focussen, maar alles er omheen wel waarnemen. Een ander ongemak bij MD is dat men door een verdikt en gezwollen netvlies vervorming van het beeld krijgt. MD begint met kleine vlekjes op het netvlies. In het netvlies zitten lichtgevoelige cellen, de kegeltjes, waarin chemische processen plaatsvinden. Normaal worden de afvalstoffen hiervan afgevoerd, maar als dit niet goed gebeurt, treedt er een stapeling van afvalstoffen op. Er ontstaan gele vlekjes die men drusen noemt en dit zijn de eerste tekenen van een beginnende droge of natte MD. Bij natte MD vormen zich bloedvaatjes onder het netvlies, die gaan lekken en deze vormen ook weer littekens.

Is het beloop van MD te beïnvloeden?

Er zijn verschillende oorzaken voor het ontstaan van Leeftijdgebonden MaculaDegeneratie (LMD):

- leeftijd
- ras, donkere mensen hebben meer risico dan blanke mensen
- erfelijkheid, hier kunnen we weinig aan veranderen
- geslacht, vrouwen hebben meer risico dan mannen
- roken
- voeding
- overgewicht
- hoge bloeddruk.

De meeste van deze factoren kunnen we niet beïnvloeden, maar stoppen met roken, gezond eten en veel bewegen, daar kunnen we wel zelf iets aan doen.

In 2001 is er een groot onderzoek in Amerika geweest naar oogziekten gekoppeld aan de ouderdom. Deze studie, de ARED-1-studie vond plaats onder 3600 deelnemers die in vier groepen verdeeld werden. Men heeft hier gekeken of voeding het verloop van MD beïnvloedt. Één groep had geen MD, één groep had een paar drusen, één groep had flink wat drusen en de vierde groep had MD in het eindstadium. Daarnaast kregen alle deelnemers een verschillend dieet. De conclusie was dat een dieet met veel antioxydanten en zink bij mensen met een gevorderde MD het voortgangproces met 25% vertraagde. Maar door de hoge dosering traden er ook allerlei ernstige bijwerkingen op zoals verhoogde kans op longkanker, hartfalen en urinewegproblemen. Echt iets zinnigs heeft deze studie dus niet opgeleverd.

In 2003 is een groot bevolkingsonderzoek gestart in Rotterdam, gedurende 30 jaar wordt de bevolking van de wijk Ommoord gevolgd. Uit dit onderzoek is tot nu gekomen dat een levensstijl met gezond eten, veel vitamine E en zink, niet roken, gezond gewicht en een goede bloeddruk, het risico op het bereiken van

het eindstadium van MD positief beïnvloeden. Men kan dus net zo goed of beter gezond eten en leven dan veel pilletjes slikken.

Ook in Groningen is een groot bevolkingsonderzoek onder mensen in de leeftijdsgroep van 35 tot 45 jaar gestart. Het zal nog vele jaren duren voordat hier resultaten van te verwachten zijn.

In mei 2013 zijn de resultaten van nog een groot onderzoek gedurende vijf jaar in de VS bekend geworden, de ARED-2-studie. Het ging weer om een grote groep van 4000 deelnemers. Uiteindelijk was in alle vier groepen dezelfde toename van de MD geconstateerd, onafhankelijk van welk dieet men had gebruikt. Helaas zijn ook uit dit onderzoek geen bruikbare resultaten gekomen om de ontwikkeling van MD tegen te gaan.

Wel is duidelijk geworden dat bepaalde voedingspigmenten, zeaxanthine en luteïne, een gunstige uitwerking hebben op het verloop van MD. Ook omega-3-vetzuren in vette vis hebben een gunstig effect. In de voedingsspecial van de MD Vereniging, dat alle leden toegestuurd hebben gekregen, kunt u hierover lezen en recepten vinden waar deze stoffen in terug te vinden zijn.

Totdat er meer resultaten uit de vele nationale en internationale onderzoeken zullen komen, kunnen we dus het beste zelf ons lot gunstig beïnvloeden door er een gezonde levenswijze op na te houden.