



Checklist gezonde ogen

U kunt weliswaar uw familiesituatie of uw leeftijd niet veranderen, maar de volgende simpele aanwijzingen kunnen wel helpen uw macula in de best mogelijke conditie te houden en uw risico op zichtverlies te verminderen.

- Eet twee keer per week vis
- Eet iedere dag groene bladgroenten
- Eet ieder dag 2 stukken fruit
- Leef gezond en beweeg regelmatig
- Beperk de consumptie van ongezonde vetten en olie
- Gebruik bij voorkeur olijfolie
- Rook niet
- Houd uw gewicht in de gaten
- Neem in overleg met de oogarts een voedingssupplement
- Bescherm uw ogen tegen de zon
- Laat uw ogen regelmatig controleren
- Gebruik het Amsler-raster* om te controleren of er veranderingen in uw gezichtsvermogen zijn opgetreden

* Het Amsler-raster kunt u gratis per [e-mail](#) bestellen bij de MaculaVereniging.

Bezoek onze [website](#) voor uw vragen over gezondheid en macula-degeneratie.