

# Suppletierichtlijn **Cataract**

Cataract (staar) is een vertroebeling van de ooglens waardoor het gezichtsvermogen terugloopt. Cataract kan ontstaan door degeneratie van lenseiwitten (vrije radicaalwerking), afzetting van calcium en cholesterolkristallen in de lens maar kan ook het gevolg zijn van glaucoom of andere oogziekten. Het treedt meestal op tussen het zestigste en zeventigste levensjaar, waarbij veelal beide ogen worden aangetast. Suppletie draagt bij aan de bescherming van de ooglens tegen vrije radicalen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Luteïne</b> Kan het risico op cataract helpen verminderen Helpt het oog te beschermen tegen UV-straling	1 x daags 10 mg	● ●
<b>Zeaxanthine</b> Helpt het oog te beschermen tegen UV-straling	2 x daags 3 mg	● ◐
<b>Multivitamine</b> Kan de kans op cataract verminderen	1 x daags 1	● ◐

## Aandachtspunten

- Adviseer een voedingspatroon dat rijk is aan donkergroene groenten (zoals spinazie en broccoli) en één ei per dag bevat.
- Vermijd langdurige blootstelling aan zonlicht, draag een zonnebril met UV bescherming.
- Indien van toepassing: adviseer om te stoppen met roken.
- Zorg bij diabetes voor een stabiele bloedsuikerspiegel.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

## Belangrijkste referenties

- Moeller SM. Et al, The potential role of dietary xanthophylls in cataract and age-related macular degeneration, J Am Coll Nutr. 2000 Oct;19(5 Suppl):522S-527S.
- Richer S. et al, Double-masked, placebo-controlled, randomized trial of lutein and antioxidant supplementation in the intervention of atrophic age-related macular degeneration: the Veterans LAST study (Lutein Antioxidant Supplementation Trial). Optometry. 2004 Apr;75(4):216-30.
- Ma L et al, Effects of lutein and zeaxanthin on aspects of eye health, J Sci Food Agric. 2010 Jan 15;90(1):2-12.
- Barker FM et al, Dietary supplementation: effects on visual performance and occurrence of AMD and cataracts, Curr Med Res Opin. 2010 Aug;26(8):2011-23. doi: 10.1185/03007995.2010.494549.
- Mares-Perlman JA. Et al, Vitamin supplement use and incident cataracts in a population-based study, Arch Ophthalmol. 2000 Nov;118(11):1556-63.
- Koushan, K., et al., The role of lutein in eye-related disease. Nutrients, 2013. 5(5): p. 1823-39.