

GULA FLÄCKEN

mår bra av frukt och grönt

Åldersförändringar i ögats gula fläck är en mycket vanlig åkomma som påverkar synen för många på äldre dar. På senare år visar flera studier att antioxidanter har en särskilt positiv inverkan när det gäller att bromsa denna utveckling.

AV SUSANNE HÄGVALL FOTO ISTOCKPHOTO

Gula fläcken, eller makula som den egentligen heter, utgör en central del av näthinnan och är ett litet område i önglobens bakersta del, rakt in bakom ögats pupill. Ögats näthinna, som brukar liknas vid filmen i en kamera, består av synceller, så kallade stavar och tappar. Det är dessa strukturer som tar emot bilden vi ser och skickar informationen vidare genom synnerven till syncentrat i hjärnan för tolkning, eller om du så vill "framkallning". I gula fläcken sitter tapparna som tätast och det är här vårt skarpseende regleras, liksom vår förmåga att urskilja färger. Det vi ser fokuseras i gula fläcken så att bästa upplösning nås för att urskilja alla färger och detaljer.

MED ÅREN ÖKAR RISKEN för att näthinns synceller bryts ned, med följden att vår förmåga att se skarpt försämras. Dessa åldersförändringar kan på sikt leda fram till sjukdomen makuladegeneration (AMD), ibland kallad "Gula fläcken-sjukan". Vissa faktorer spelar större roll för förloppet när det gäller dessa åldersförändringar. Restpartiklar

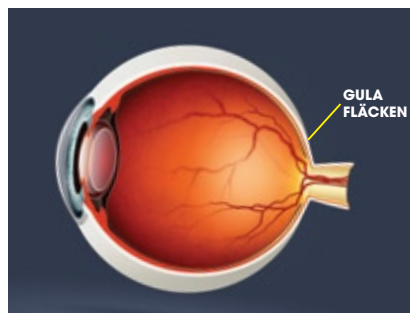
från näringstillförsel och ämnesomsättning kan samlas i de bakre delarna av näthinnan, dessa ansamlingar kallas för drusen och är en orsak till problemet. En annan är att synprocessen i ögat är mycket energikrävande, vilket i sin tur kräver gott om syretillförsel. Samtidigt påverkas ögat också negativt av den strålning av blått ljus som vi utsätts för.

– När restpartiklarna utsätts för syre och ljusstrålning kan en oxidations- eller härskningsprocess starta i de inre delarna av ögat. Ögats "soptransport" klarar helt enkelt inte av att ta hand om de slaggprodukter som skapas. På sikt aktiveras immunförsvaret och så småningom kan ett tillstånd av inflammation inträda, berättar Göran Börjesson som bland annat arbetar med att utbilda KlarSynts optiker i hur åldersförändringar i gula fläcken kan fördröjas med ökat intag av vissa antioxidanter och omega-3.

Det finns numera många vetenskapliga studier som visar att just antioxidanter och omega-3 utgör ett viktigt skydd för näthinnan och kan minska risken för framtida problem. Två viktiga antioxidanter i detta sammanhang är lutein och zeaxantin, som finns naturligt i hela näthinnan. Dessa två ämnen har den särskilda förmågan att absorbera blått ljus och skyddar därmed ögats lins och näthinna från skadliga effekter.

– Man skulle kunna kalla dem näthinns biologiska solglasögon, säger Göran Börjesson men tillägger samtidigt att de givetvis inte kan ersätta användningen av vanliga solglasögon.

Åldersförändringar i gula fläcken är en komplex, långsam och naturlig process som kan pågå under många år. I vissa fall kan dock åldersförändringarna utvecklas till det sjukdomstillstånd som brukar benämnas AMD, åldersrelaterad makuladegeneration. Det finns två former av åldersförändringar i gula fläcken, torr respektive våt. Den torra formen är vanligast och förekommer i cirka 85 procent av alla fall. Förändringen går långsamt och tar vanligtvis många år. Symptomen är dessutom ofta vaga för den som drabbas. Den torra formen leder inte till lika svåra symptom och synnedläggning som våt AMD. Den våta for-



men är ett mycket allvarigare tillstånd. Den utvecklas snabbt när nybildade, sjuka blodkärl växer fram under gula fläcken och skapar svullnad och blödningar. Här märks symptomen relativt akut och synen försämras snabbt. Vanliga symptom på denna våta form är att raka linjer upplevs som krokiga och i vissa fall kan centralt synbortfall förekomma. Den som upplever dessa symptom måste snabbt kontakta en ögonklinik för utredning och eventuell behandling. Göran Börjesson poängterar att synhalsundersökning hos en legitimerad optiker borde vara lika självklart som ett besök hos tandläkaren.

– Åldersförändringarna har oftast gått långt innan man själv märker av några symptom. Eftersom förändringarna som regel först börjar i ett öga, har vi förmågan att kompensera vårt seende med det andra ögat. Däremot ger den kunskap som en optiker eller ögonläkare besitter dem möjlighet att i samband med undersökning upptäcka förändringarna i tid.

GULA FLÄCKEN-SJUKAN BEROR PÅ flera faktorer och olika personer löper olika stor risk att drabbas. Problemen uppträder som regel i 65–75 årsåldern, men det finns vissa riskgrupper där det kan vara lämpligt att undersöka redan i tidigare år. Om man vet med sig att AMD har förekommit i släkten eller om man under långa perioder varit utsatt för starkt direkt eller reflekterande solljus utan skydd för ögonen, så är risken större att drabbas. Det finns också studier som visar klart samband mellan rökning och en förhöjd risk. Ögats pigmentering och naturliga förmåga att skydda mot skadlig uv-strålning spelar också in. Det har till exempel visat sig att åldersförändringar i gula fläcken är vanligare hos personer med ljusare hy och ljus ögonfärg. Men det finns alltså möjlighet att i viss mån själv påverka förloppet.

– **ÖAVSETT ÅLDER SÅ ÄR KOSTEN**, vad vi äter, det som är viktigast för hur vi mår. Ögonen är inget undantag. För att få i oss tillräckligt med skyddande antioxidanter är till exempel rekommendationen från Livsmedelsverket att äta frukt och grönsaker minst tre till fem gånger per dag. Vet du med dig att du inte gör det, så är det läge att fundera över att komplettera med ett välbalanserat kosttillskott för att täcka upp behovet av antioxidanter och omega-3. Det handlar om att få i sig tillräcklig mängd för att skapa ett bra försvar.

Antioxidanternas roll är bland annat att neutralisera syrebilansens i ögats känsliga strukturer.

Utöver lutein och zeaxantin är vitamin E respektive C samt zink exempel på ämnen som anses ha en positiv och samverkande inverkan när det gäller att bromsa åldersförändringarna i gula fläcken. Väsentligt är dock att du väljer ett kosttillskott som har en komposition och dosering som överensstämmer med vetenskapliga rön. Det finns nämligen många produkter på marknaden som inte lever upp till detta, men som påstås kunna hjälpa mot åldersförändringar på näthinnan.

– Tala därför gärna med din optiker om vad som ger dig ett optimalt skydd, avslutar Göran Börjesson. ■

Bra skydd för gula fläcken

LUTEIN OCH ZEAXANTIN

Utgör viktigt skydd mot skadligt blått ljus. Exempel på frukt och grönt som är särskilt rika på lutein är grönslad, spenat, grönkål, majs, melon och mangold. Zeaxantin finns till exempel i orangea frukter som apelsin och nektarin, men även i papaya och grönsaker som majs och squash.

VITAMIN E

Fettlös, så kallad kedjebrytande antioxidant. Har en positiv och balanserande effekt i kombination med vitamin C. Finns bland annat rikligt i persilja, avokado, broccoli och aprikoser.

VITAMIN C

Vattenlös, dominerande antioxidant i cellernas vattendelar. Bygger upp och balanserar vitamin E och kan även bland annat väcka upp aktiv vitamin E. Färska bär, frukt, potatis, blomkål, vitkål och paprika är exempel på C-vitaminrika källor.

ZINK

Har stor betydelse för hur de fleromättade fettsyror i ögat kan omsättas. Zink finns rikligt i bland annat skaldjur och rå broccoli.

”Välj ett kosttillskott som har en komposition och dosering som överensstämmer med vetenskapliga rön.”