



SMÖRJMEDEL FÖR TORRA ÖGON

Ät mer fisk, valnötter och linfrö – för dina ögons skull. Omega-3 har i flera vetenskapliga studier visat sig ha en positiv inverkan på många av kroppens funktioner. På senare tid även dina ögons välmående.

AV SUSANNE HÄGVALL

Det man ofta kallar för "torra ögon" är egentligen ett brett spektra av obehag som drabbar merparten av oss alla någon gång. Vissa av oss ofta, vissa mer sällan. Symptomen märks ibland tydligt men kan också vara lindriga. Därför kopplar vi inte alltid våra röda, lite trötta och grusiga ögon till det som brukar benämnas som torra ögon. Vad det egentligen handlar om är ett tillstånd där balansen i tårvtätskan på ett eller annat sätt har rubbats. Orsakerna kan vara flera och många gånger påverkade av yttre faktorer.

DET ÄR TILL EXEMPEL vanligt att obehagen uppstår när vi vistas i en torr lokal med dålig ventilation eller när vi sitter djupt försjunkna med blicken stirrandes in i en

datorskärm och då glömmet bort att blinka. För torr luft gör nämligen att ögonen lättare torkar ut och då ökar behovet av att blinka oftare. Det är då problemen med irriterade och torra ögon uppstår. Detsamma händer när vi är ute i kyla eller blåst när tårfilmen kompenseras genom att tillföra varm tårvtätska för att ögat inte ska frysa. Effekten vi upplever då är att ögonen rinner.

Liksom övriga funktioner i kroppen påverkas även ögat av att vi åldras. Tårfilmens komposition förändras över åren och man räknar med att ungefär 20 procent av personer över 45 år har problem med torra ögon. Rökning påverkar och vad vi äter har en stor betydelse.

Viktiga byggstenar är, liksom för många andra kroppsfunktioner, de essentiella fettsyrorerna varav omega-3 är en. De är livsnödvändiga för människokroppen och eftersom kroppen inte kan framställa dem själv måste vi få tillgång till dem via den mat vi äter.

Lipid

är det yttersta skiktet av tårfilmen som täcker ögat och förhindrar avdunstning av tårvtätska.



GÖRAN BÖRJESSON ARBETAR BLAND ANNAT med omega-3-produkter och har även lång erfarenhet av ögonläkemedel:

– Under de senaste tio åren har en rad studier visat att omega-3 har en god effekt på torra ögon. Brist på omega-3 har en negativ inverkan på både tårfilmens komposition, vilket påverkar förmågan att förse ögat med näring och syre, och på produktionen av lipid, som utgör det fettlager som fungerar som smörjmedel för ögonlocken. Det finns idag också många rön som påvisar att även åldersförändringar i synfunktionen på näthinnan påverkas positivt av rätt balans av essentiella fettsyror.

OMEGA-3 UTGÖR EN VIKTIG beståndsdel i kroppen och har framförallt en antiinflammatorisk funktion. Ämnet måste tillföras kroppen kontinuerligt och finns naturligt i framförallt fet fisk, vissa nötter och linfrö. Enligt Svenska Livsmedelsverket bör vi få i oss 2,5–3 gram omega-3 om dagen, vilket ungefär motsvarar en portion lax. Det innebär att vi borde äta en varierad kost med fisk och skaldjur flera dagar i veckan. Så ser som regel inte våra vanliga vardagsluncher och middagar ut. Istället blir det ofta något snabbt, kanske halvfabrikat kombinerat med mejeriprodukter. Effekten blir att många människors kost innehåller en alltför hög andel omega-6 i förhållande till andelen omega-3, vilket dessvärre innebär en obalans mellan de två essentiella fettsyrorerna.

– Om omega-3 fungerar som broms för inflammationer och har en positiv inverkan på tårfilmens komposition, så gasar omega-6 på det inflammatoriska systemet. Det är därför viktigt att skapa en balans mellan dessa två ämnen. När det gäller våra ögon är det särskilt produktionen av lipid som påverkas negativt om det finns en obalans och tårfilmen kan inte försörja ögat och hornhinnans celler tillräckligt med näring och syre.

Modern kost är som regel mycket rik på omega-6 och vi få ofta i oss väl mycket. Det behöver inte nödvändigtvis vara en risk, men om man har en kontinuerlig obalans mellan omega-3 och omega-6 så kan det ha en långsiktig negativ verkan. Det finns därför goda belägg för att man bör komplettera intaget av omega-3. Idag är det vanligaste sättet att göra det genom att äta omega-3 som kosttillskott. Eftersom uppbyggnaden av byggstenar sker successivt i kroppen märks som regel effekten först efter 4–8 veckor. Det finns även ögondroppar som innehåller viktiga så kallade elektrolyter, speciellt framtagna för att hantera tillstånd med torra ögon.

– HAR DU PROBLEM MED TORRA ÖGON skulle jag råda dig att först kontakta din optiker för en konsultation. En bra lösning kan vara en kombination av omega-3-tillskott för att skapa en långsiktig effekt och bra ögondroppar som kan ge en snabb, lindrande effekt för de akuta besvären, säger Göran Börjesson.

Omega-3 är ett naturligt ämne, men som för alla kosttillskott så är det ändå viktigt att alltid rådgöra med en läkare om du äter medicin. När det gäller omega-3 särskilt blodförtunnande som till exempel Waran. Kanske kan kosttillskottet rent av komplettera eller ersätta en del av medicinering? ■

...En bra lösning kan vara en kombination av omega-3-tillskott för att skapa en långsiktig effekt och bra ögondroppar som kan ge en snabb, lindrande effekt för de akuta besvären...

Omega-3

Det finns ett antal fleromättade och nyttiga fettsyror som kallas omega-3. Dessa essentiella (livsviktiga) fettsyror kan inte skapas av kroppen själv, utan måste tillföras via kosten på samma sätt som vitaminer. De är mycket viktiga för vår hälsa och beroende av vad vi stoppar i oss.

Det finns olika omega-3-fettsyror, DHA och EPA, som ofta kallas fiskolja eftersom de finns i fisk.

Omega-3 produceras ursprungligen enbart i vegetabilier, i havet av alger där de äts av havsdjur som omvandlar fett till bränsle och byggstenar. Det är också därför fisk och skaldjur är goda omega-3-tillskott i vår kost, liksom växtoljor, linfrö och valnötter.

Omega-3-fettsyror är främst kända för sina goda antiinflammatoriska egenskaper och för sin samverkan med och balansering av omega-6.

