

Bijeenkomst:

Maandag 12 maart 2018

Plaats:

Vlaamsoogpunt Kortrijksesteenweg, 304 9000 Gent

Begin en einde:

13.30u - 16.30u Tijdens de pauze is er koffie en gebak

Spreker:

Mevrouw Carla Van Dyck , gezondheidsconsulente,
spreekt over de rol van gezonde voeding bij LMD

Contact:

Wenst u te komen, graag een seintje vóór 4 maart
2018 via seko.lmd@gmail.com of 0479/037794



SEKO LMD VZW

Gent

Uw zicht is waardevol!
Doe al het mogelijke om het te behouden.
Geef uw ogen gezonde dagelijkse kost!



LMD patiënten en begeleiders van harte welkom!



Geef uw ogen goede kost!

Wetenschappelijke studies toonden aan hoe bepaalde voedingsstoffen een beschermende rol spelen in het kader van leeftijdsgebonden oogaandoeningen.

Deze voedingsstoffen kan u in 3 categorieën indelen:

- **De vitaminen en mineralen**, meer bepaald Vitamine C, E en Zink die omwille van hun antioxiderende eigenschap de oxidatie reactie die betrokken is bij de ontwikkeling van LMD tegenwerkt.
- **De pigmenten luteïne en zeaxantine**, die deel uitmaken van het maculapigment en dus zorgen voor de bescherming van de macula.
- **De omega 3 vetzuren**: aanwezig in de fotoreceptoren van ons netvlies en aldus onontbeerlijk voor de goede werking ervan.

Al deze stoffen kan u terug vinden in gewone voedingsmiddelen.

- Eet fruit en groenten om voldoende antioxiderende vitaminen op te nemen. Voedsel dat rijk is aan vitamine C en E, zijn citrusvruchten, kolen, aardbeien, spinazie enz.
- Eet vis: vis levert omega 3 vetzuren, vooral vette vis zoals sardines, makreel, haring, zalm vers of gerookt.
- Gebruik verschillende oliën, vooral koolzaad en notenolie, deze zorgen voor een goed evenwicht van essentiële vetzuren en zijn ook een bron van vitamine E.
- Verkies voedsel dat rijk is aan natuurlijke pigmenten, deze bevatten luteïne. Dit zijn vooral fel gekleurde groenten en fruit: pompoen, paprika, wortelen, rode kool, enz.
- **Niets staat boven een gezonde, evenwichtige voeding!**

