

Suppletierichtlijn

Maculadegeneratie (AMD)

Leeftijdsgebonden maculadegeneratie (AMD) is een oogaandoening die gekenmerkt wordt door verslechtering van de gele vlek in het centrale gedeelte van het netvlies, met als gevolg achteruitgang van het gezichtsvermogen. De gele vlek is het meest vitale deel van het netvlies en van groot belang voor het zien van details. De mogelijkheid om kleur te zien is over het algemeen niet aangetast. Beschadiging door vrije radicalen, met name zuurstof, is een belangrijke oorzaak van AMD. Suppletie is daarom vooral gericht op het beschermen van het netvlies tegen de schadelijke invloed van vrije radicalen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Luteïne en zeaxanthine Ondersteunt de pigmentdichtheid van de macula Helpt het risico op AMD te verlagen Helpt de zichtscherpte te verbeteren	10-30 mg luteïne 2-10 mg zeaxanthine	● ● ●
Zink, bèta-caroteen, vitamine C, vitamine E Helpt de zichtscherpte te verbeteren Beschermst tegen AMD	80 mg zink 15 mg bèta-caroteen 500 mg vitamine C 268 mg (400 IU) vitamine E*	● ◐
Japanse tempelboom (<i>Ginkgo biloba</i>)-extract Helpt het zicht te verbeteren	160-300 mg	● ◐

* Zie inleiding 'Richtlijn voor dosering en gebruik'. Combinatie en dosering zoals toegepast in de AREDS-studie

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Cataract (Staar)
- Diabetische retinopathie

Aandachtspunten

- Bij suppletie van zink kan op termijn een koperdeficiëntie optreden. Bij langdurige suppletie van zink wordt aangeraden extra koper te suppleren.
- Een lage inname van omega-3-vetzuren verhoogt het risico op maculadegeneratie.
- Roken is een belangrijke risicofactor voor het ontstaan van maculadegeneratie.
- Er is mogelijk een verhoogd risico op longkanker bij rokers die een hoge dosering bèta-caroteen gebruiken.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Liu R et al. Lutein and Zeaxanthin Supplementation and Association with Visual Function in Age-related Macular Degeneration: a Meta-Analysis. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 2014 Dec 16. pii: IOVS-14-15553.
- Wang X et al. Role of lutein supplementation in the management of age-related macular degeneration: meta-analysis of randomized controlled trials. *Ophthalmic Res.* 2014;52(4):198-205.
- Evans JR et al. Ginkgo biloba extract for age-related macular degeneration. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013 Jan 31;1:CD001775.
- Evans JR et al. Antioxidant vitamin and mineral supplements for slowing the progression of age-related macular degeneration. *Cochrane Database Syst Rev.* 2012 Nov 14;11:CD000254.
- Sin HP et al. Lifestyle modification, nutritional and vitamins supplements for age-related macular degeneration. *Acta Ophthalmol.* 2013 Feb;91(1):6-11.
- Pinazo-Durán MD et al. Do nutritional supplements have a role in age macular degeneration prevention? *J Ophthalmol.* 2014;2014:901686.