

Patiënte met maculadegeneratie

Typering patiënt

Mevrouw van Bakel (63) is een patiënte met een beginnende vorm van leeftijdgebonden maculadegeneratie. Ze heeft begrepen dat een gezonde leefstijl ervoor kan zorgen dat haar ogen minder snel achteruitgaan en wil dan ook graag advies inwinnen bij een diëtist.

Tot voor kort heeft mevrouw nooit klachten gehad, totdat ze bij het lezen van de krant merkte dat letters scheef begonnen te staan. De oogarts stelt de diagnose LMD, waarmee ze bekend is, omdat haar moeder als gevolg hiervan nog maar 10 procent ziet. Gelukkig zijn bij mevrouw zelf de klachten nog beperkt. De oogarts adviseert haar een gezonde leefstijl om zo verdere achteruitgang te helpen voorkomen. Op eigen initiatief maakt ze met mij een afspraak.

Diëtistische diagnose

We nemen haar diëtistische gegevens door. Mevrouw heeft de afgelopen tien jaar overgewicht ontwikkeld; ze weegt 89 kg, haar tailleomtrek is 90 cm en haar BMI 29 kg/m². Ze heeft de laatste vier jaar last van hypertensie. Uit de voedingsanamnese blijkt dat ze een hoge energie-inname heeft uit met name ongezonde tussendoortjes. Basisvoedingsmiddelen als brood, groente en fruit gebruikt ze vrij weinig. Haar zoutinname is te hoog. Ze drinkt nauwelijks alcohol.

Voedingsadvies

Omdat zowel overgewicht als hypertensie LMD verergeren, adviseer ik mevrouw een gezond en volwaardig eetpatroon met minder zout en minder energierijke tussendoortjes te gebruiken. Daarnaast adviseer ik vooral die producten te gebruiken, waarin veel van de specifieke voedingsstoffen voorkomen die LMD helpen tegengaan: vitamine C, vitamine E, bètacaroteen, luteïne, zeaxanthine en omega-3-vetzuren. We zetten op een rij waar deze in voorkomen. Allereerst zijn dat groente en fruit. Mevrouw gaat dagelijks 200-300 groente eten, met een accent op spinazie, broccoli, paprika en andere groenten die veel luteïne en zeaxanthine bevatten, en 2-3 stuks fruit. Vervolgens adviseer ik haar om 2-3 keer per week vis op het menu te zetten, afwisselend vette, matig vette en magere vis. Om meer zink binnen te krijgen adviseer ik haar onder andere peulvruchten en noten (ook voor vitamine E en omega-3-vetzuren). Ook eieren beveel ik haar aan voor extra luteïne en zeaxanthine. We bespreken hoe ze de verschillende voedingsmiddelen kan inpassen in het energiebeperkte voedingsadvies.

Mevrouw ziet vooral op tegen de aanzienlijke hoeveelheid groente, fruit en vis uit het advies, omdat ze daar helemaal niet aan gewend is. Ze krijgt het boek *Gezond eten voor je ogen* mee om maaltijdideeën en recepten uit te halen. Na zes weken komt ze weer op consult. Ze is een kilo afgevallen en is goed op weg met het aanpassen van haar voedingspatroon. Zo eet ze bijvoorbeeld dagelijks al minstens 200 gram groente. Ze is enthousiast hoeveel ze met luteïne- en zeaxanthinerijke groenten als boerenkool kan variëren, en hoe gemakkelijk bijvoorbeeld ook vis is in te passen in haar eetpatroon. Mevrouw merkt dat ze zich meer bewust is geworden van haar eetgewoontes, en dat het al beter lukt zich in te houden bij snaaibuien. We spreken af dat ik haar verder blijf begeleiden tot ze haar streefgewicht van 75 kg heeft bereikt en ze het gevoel heeft haar eetgedrag en eetgewoontes helemaal onder controle te hebben. Ze geeft aan hier zeker mee verder te willen blijven gaan, en hoopt daarmee langere tijd beter te kunnen blijven zien dan haar moeder, die op vijfenzeventigjarige leeftijd de krant niet meer kon lezen.

Anne Mesman-de Winter,
diëtist Voedingsadviesbureau De Winter