

OMEGA-3 EN HET DROGE OOG

Verschenen in "Optometry Today" - 13/01/06

Volgens een studie, geleid in de Verenigde Staten, zou het droge oog bij de vrouw te wijten kunnen zijn aan een voedingstekort aan omega-3, vetzuren aanwezig in de voeding dankzij vis, zoals tonijn en zalm.

De studie, gebaseerd op enquêtes bij meer dan 37.000 vrouwen, rapporteert dat voldoende verbruik van omega-3 het risico op droog oog met 68% kan verminderen.

Jeffrey P. Gilbard, Stichter van het CEO en Hoofddirecteur van Advanced Vision Research, co-auteur van de studie, preciseert:

"Onze studie heeft de relatie onderzocht tussen het verbruik van omega-3 en omega-6 en het risico op droog oog. Tonijn is de hoofdbron van omega-3 in de Amerikaanse voeding.

Plantaardige oliën zijn van hun kant hoofdbron van omega-6."

De studies hebben aangetoond dat

vrouwen die het meest omega-3 verbruikten, 20% minder risico lopen op het droge oog syndroom dan vrouwen die er minder van verbruiken. Vrouwen die er minstens vijfmaal per week van eten, lopen 68% minder risico dan vrouwen die er slechts éénmaal per week van eten.

Andere soorten van vis die lagere gehalten aan omega-3 bevatten, lijken niet even doeltreffend om dit syndroom te bestrijden.

Dr. Gilbard heeft verklaard: *"Gezien de verwittigingen van de FDA omtrent de aanwezigheid van kwik in tonijn, raden wij niet aan aan patiënten die lijden aan het droge oog, vijfmaal per week of meer tonijn te eten! Zalm en ansjovis, die weinig kwik bevatten, zijn duidelijk een betere keuze."*