



**GROENTEN EN FRUIT,
OOK GOED VOOR ONZE OGEN.**

**EET ER ELKE DAG VAN,
EEN ADVIES VAN DE BRAILLELIGA.**

MET DE STEUN VAN



Week van de Brailleliga



Op de gezondheid van uw ogen!



Het is algemeen geweten dat fruit en groenten goed zijn voor de gezondheid. Wist u echter dat een evenwichtige voeding ook goed is voor uw ogen? Als u elke dag fruit en groenten eet, helpt u hen immers om langer gezond te blijven. Maar let op: niet alle voedingsmiddelen verwennen uw ogen even goed. Meer nog, sommige zijn veel doeltreffender dan andere.

Waarom zijn fruit en groenten goed voor de ogen?



Omdat ze **krachtige antioxidanten**, zoals pigmenten, en ook vitaminen of zelfs mineralen bevatten. Al die voedingsstoffen neutraliseren de vrije radicalen die voornamelijk verantwoordelijk zijn voor de slijtage van onze organen. Ze zijn afkomstig van ons eigen organisme of van externe factoren zoals tabak, alcohol, vervuiling, uv-stralen, enz. Na verloop van tijd en dus na verloop van jaren, kunnen de vrije radicalen onomkeerbare schade veroorzaken.

Anti-oxidanten: om grote ogen van op te zetten



Antioxidanten zijn krachtige bondgenoten in het gevecht tegen de dagelijkse aanvallen van vrije radicalen.

Jammer genoeg vermenigvuldigen vrije radicalen zich met de jaren, waardoor de behoefte aan antioxidanten stijgt. Daarom moeten we, naarmate we ouder worden, specifieke aandacht besteden aan een evenwichtige en gezonde voeding als we onze ogen gezond willen houden en als we de risico's op bepaalde, aan ouderdom gerelateerde oogziekten, zoals maculaire degeneratie¹ of cataract² willen beperken.



- 1: Maculaire degeneratie is een ziekte die een deel van het netvlies (de gele vlek) aantast en, in een vergevorderd stadium, het centrale gezichtsvermogen wegneemt.
- 2: Bij cataract vertroebelt de ooglens. Een persoon met die ziekte heeft de indruk dat hij/zij door mat glas kijkt.

Welke zijn het meest doeltreffend?



We stellen vast dat de **vitaminen A, C en E** de beste zijn voor de ogen. Vitamine A vinden we onder andere terug in eigeel, lever, en in de vorm van provitamine A of betacaroteen in gele, oranje en rode groenten en fruit. Vitamine C is overvloedig aanwezig in citrusvruchten, kiwi's, kolen en paprika. Vitamine E vinden we in de meeste plantaardige oliën, volkoren granen, groene bladgroenten en gedroogde vruchten.

Terwijl vitamine A vooral een impact heeft op ons nachtzicht en het droge ogen syndroom, helpen de vitaminen C en E het uitbreken en de ontwikkeling van cataract en maculaire degeneratie te voorkomen. Nu blijkt echter wel dat de meest doeltreffende voedingsstoffen voor de preventie van die twee ziekten twee pigmenten zijn uit de familie van de carotenoïden:

luteïne en **zeaxanthine**. We vinden ze in gele en oranje groenten en fruit, in groene groenten en in eigeel. Bovendien blijkt dat het lycopeen in tomaten een goede bescherming biedt tegen cataract.



Naast vitaminen en carotenoïden zijn ook mineralen en oligo-elementen, zoals magnesium, zink of selenium goed voor de ogen. **Magnesium** zit in zwarte chocolade en in de meeste groenten en fruit, zink vinden we in vis, vlees en volkoren granen. Selenium zit dan weer in zeevruchten, gedroogde vruchten en vlees. Kortom, antioxidanten zijn alomtegenwoordig, gevarieerd en er zijn er voor alle smaken. Let dus goed op wat u eet, en vooral: eet smakelijk!

Tips van Nicolas Guggenbühl, diëtist en voedingsdeskundige:

Onze voeding zit boordevol antioxidanten! Je vindt ze terug in alle lagen van de voedselpiramide, maar ze zijn het talrijkst in de rij van de plantaardige voedingsmiddelen, dus bij fruit en groenten. We hoeven niet onmiddellijk vegetariërs te worden, maar het zou beter zijn om elke dag meer plantaardig te eten: 5 porties (van 80 tot 100 g) per dag, minstens één bij elke maaltijd, met wisselende kleuren en zowel rauw als gekookt. Het is ook belangrijk dat we regelmatig volkoren graanproducten en kleine porties peulvruchten (bonen, erwten, linzen) in ons menu opnemen. We moeten vooral onthouden dat een gezonde en evenwichtige voeding de beste bescherming tegen vrije radicalen is.

TOP20 VAN GROENTEN EN FRUIT GOED VOOR ONZE OGEN



BLAUWE BOSBES



BROCCOLI



VEENBES



SPRUITEN



BRAAMBES



ARTISJOK



GEDROOGDE PRUIMEN



SPINAZIE



FRAMBOOS



WATERKERS



AARDBEI



RODE KOOL



KERS



GELE PAPRIKA



PRUIM



RODE BIET



APPEL



ASPERGE



DADEL



UIEN

De Brailleliga in één oogopslag:



Opgericht in: 1922

Doelstellingen: - Blinde en slechtzijnde personen helpen om zelfstandig te worden en te blijven, zich te integreren in de maatschappij en zich te ontplooiën.
- De bevolking sensibiliseren door informatie- en preventiecampagnes te organiseren.
- Wetenschappelijk onderzoek (onder)steunen door prijzen uit te reiken aan jonge onderzoekers.

Aantal personen dat in 2009 geholpen werd: 12.396

Diensten: sociale hulp, psychologische steun, aanleren van technieken voor meer autonomie (mobiliteit, geleidehonden, braille, koken,...), informatie en advies verlenen over de aankoop van aangepast materiaal, pedagogische omkadering, beroepsopleidingen en -integratie, speltheek, vrijetijdsactiviteiten, enz.

Locatie: de Brailleliga is actief in het hele land. De zetel bevindt zich in Brussel en ze heeft lokale vestigingen in Antwerpen, Gent, Hasselt, Kortrijk, Leuven, Charleroi, Jambes, Libramont en Luik.

Personeel: 107 werknemers en 396 vrijwilligers.

Financiële middelen (2009): schenkingen en legaten (48,5 %), tombola (7,8 %), netto-opbrengst van eigen activiteiten (16,9 %), subsidies (26,8 %).

Contact



Brailleliga vzw

Engelandstraat 57 - 1060 Brussel
Tel.: 02 533 32 11 - Fax: 02 537 64 26

CCP 000-0000048-48

(fiscaal attest voor een schenking vanaf € 30)

info@braille.be / www.braille.be



brailleliga^{vzw}

Spelletje



Help Meneer Konijn door het doolhof te geraken zodat hij zijn wortels kan opeten.

