

# Forebyggelse af AMD med kosttilskud

Ved tør intermediær (mellemstadie) AMD anbefales et dagligt indtag af kosttilskud med en bestemt sammensætning af antioxidanter og mineraler kaldet AREDS2-dosering, da disse har en forebyggende effekt. Læs om, hvorfor doseringen anbefales, og hvad der er vigtigst, når du køber kosttilskuddet.

AF Redaktionen

**E N STØRRE** amerikansk undersøgelse kaldet AREDS 1 og 2 har vist, at et dagligt indtag af vitaminerne C og E, mineralerne zink og kobber samt plantepigmenterne lutein og zeaxantin i doser langt over den anbefalede daglige dosis af normale vitaminpiller har en forebyggende effekt på tør intermediær (mellemstadie) AMD. Doseringen kan nedsætte risikoen for at udvikle våd AMD og yderligere synstab, men den kan ikke genskabe det allerede tabte syn.

## Hvad skal jeg vælge?

Mange producenter af kosttilskud tilbyder produkter med AREDS2-doseringen som eksempelvis Synvital Plus, Cezin Pluz og Ophthamin 20. Nogle producenter tilbyder også AREDS2-doseringen med eksempelvis tilføjet safran. Dette synes at kunne forbedre synsstyrken lidt inden for tre måneder hos patienter med mild til moderat AMD. Det er dog fortsat uafklaret, om denne tilføjelse også virker på længere sigt. Gå derfor efter det produkt, der opfylder AREDS2-doseringen (se herunder) med eventuel tilføjelse af safran, og som passer til din økonomi, da der kan være stor prisforskel på produkterne, selvom effekten er den samme i forhold til AMD. ■

### Daglig AREDS2-dosering mod AMD

– hvor betakaroten er erstattet med lutein/zeaxantin.  
Kan bruges af både ikkerygere og rygere.

C-vitamin	500 mg
E-vitamin	268 mg = 400 ie
Zink	80 mg
Kobber	2 mg
Lutein	10 mg
Zeaxantin	2 mg



Forebyggende behandling med AREDS2-dosering bør kun igangsættes i samråd med øjenlægen.

## Gratis telefonrådgivning



for alle medlemmer af Øjenforeningen

Du kan få gratis telefonrådgivning hos enten

- Øjenlæge
- Synskonsulent
- Optiker
- Socialrådgiver/psykolog ved akut opstået blindhed

Alt, hvad du behøver at gøre, er at ringe på 33 69 11 00 hverdage klokken 10-14 og opgive dit medlemsnummer, navn og telefonnummer og lidt om dit problem.

Du vil så blive ringet op først-kommende uge.

## Støtte til efteruddannelse



Øjenforeningen har for året 2022 afsat en pulje på **50.000 kroner** til efteruddannelse for paramedicinske faggrupper på øjenområdet.

Ansøgningerne vil blive behandlet efter først til mølle-princippet, dog således at kun ansøgere, der er medlem af Øjenforeningen, vil komme i betragtning.

Støtte til samme ansøger kan som hovedregel kun gives hvert andet år.

**Ansøgningskema kan hentes på [ojenforeningen.dk](http://ojenforeningen.dk) eller rekvireres fra**

Øjenforeningen, Ny Kongensgade 20, 1557 København V, tlf. 33 69 11 00, [kontakt@ojenforeningen.dk](mailto:kontakt@ojenforeningen.dk)