

Zeaksantyna

Zeaksantyna razem z luteiną to substancje należące do grupy karotenoidów. To właśnie karotenoidom zawdzięczamy piękną barwę owoców i kwiatów, a także kolory... upierzenia ptaków. Do karotenoidów należy około 600 różnych substancji występujących naturalnie.

Najważniejszym źródłem karotenoidów są rośliny, w których często jaskrawa barwa jest maskowana obecnością chlorofilu, np. w zielonych liściach. Karotenoidom zawdzięczamy intensywne kolory wielu owoców (ananasy, owoce cytrusowe, pomidory, papryka) i kwiatów, a także barwę upierzenia ptaków (flamingów, ibisów, czy kanarków), zabarwienie owadów (biedronki) oraz zwierząt wodnych (łososi, skorupiaków). Najważniejszym karotenoidem jest beta-karoten.

Beta-karoten stosunkowo łatwo przekształca się w dwie cząsteczki witaminy A, dlatego jest znany także jako prowitamina A. Witamina A jest bardzo ważna dla procesu widzenia, czyli przetwarzania sygnałów świetlnych w impulsy wzrokowe. W porównaniu z beta-karotenem, zeaksantyna wykazuje niewielką aktywność w organizmie ludzkim. Współdziałając z luteiną, pomaga utrzymać oczy w dobrej kondycji i zachować dobry wzrok. W organizmie zeaksantyna występuje w surowicy krwi oraz w siatkówce oka, w rejonie zwanym plamką żółtą. **Plamka żółta** skupia komórki nerwowe odpowiedzialne za powstawanie obrazu w oku, a co za tym idzie, za ostrość widzenia. W siatkówce zeaksantyna może występować w wielu formach optycznych i geometrycznych. Współdziałając z luteiną, działa dwutorowo, ponieważ wiąże wolne rodniki i zmniejsza niedotlenienie (efekt antyoksydacyjny) oraz absorbuje energię fali światła niebieskiego i chroni oko przed fotochemicznym uszkodzeniem.

Dzienne zapotrzebowanie na zeaksantynę wynosi 1 mg, choć pojawiają się doniesienia o dziennych dawkach od

3 do 6 mg. Naturalnym źródłem tego karotenoidu są głównie zboża, zielony groszek, szpinak i kukurydza. Aby zeaksantyna dobrze się wchłaniała z pokarmu, należy odpowiednio go przygotować. Świeże i surowe warzywa nie są wystarczającym źródłem (karotenoidy są trwale związane z komórkami roślinnymi) - należy je poddać obróbce termicznej, np. gotowaniu, które rozluźnia chemiczne wiązania i umożliwia większe wchłanianie karotenoidów. Badania kliniczne wykazują, że dieta bogata w szpinak, kukurydzę i zboża zwiększa zawartość pigmentu w plamce żółtej. Ten pozytywny efekt występuje w ciągu czterech tygodni od dokonania zmiany w nawykach żywieniowych i utrzymuje się kilka miesięcy po zakończeniu diety. Pigment zawarty w plamce chroni zarówno siatkówkę, jak i nablonek barwnikowy siatkówki przed zniszczeniem przez jaskrawość subiektywnie odczuwaną. Niektóre badania wskazują na fakt, że jednoczesne palenie papierosów i przyjmowanie karotenoidów ma negatywny wpływ na organizm. Interesujące jest doniesienie, że palenie papierosów znacznie zmniejsza ilość pigmentu w plamce.

Spożywanie większych ilości warzyw zawierających zeaksantynę może też zmniejszać ryzyko związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej (AMD). AMD jest uznane za najczęstszą i nieodwracalną przyczynę ślepoty w krajach Europy Zachodniej u osób powyżej 65. roku życia. Zapadalność na tę chorobę rośnie wraz z wiekiem; szacuje się, że w Polsce liczba nowych przypadków wysiękowego AMD wynosi około 20.000 rocznie. Wysiękowe AMD rozwija się zwykle między 50. a 60. rokiem życia

i charakteryzuje się utratą widzenia centralnego oraz ostrości wzroku (początkowo trudności z czytaniem oraz rozpoznawaniem twarzy), aż do zupełnej ślepoty. Uważa się, że rozwój zwyrodnienia plamki może być przyspieszony przez nadmierną ekspozycję na światło słoneczne oraz palenie tytoniu, prowadzące do powstawania zwiększonej ilości wolnych rodników.

Odpowiednie ilości niezbędnych witamin, minerałów oraz luteiny i zeaksantyny można zapewnić organizmowi dzięki codziennemu przyjmowaniu suplementów diety w odpowiednich dawkach. Suplementacja jest szczególnie zalecana osobom starszym oraz tym, u których ryzyko zachorowania na zwyrodnienie plamki jest zwiększone.

Preparaty z zeaksantyną stosowane są jako antyutleniające. Hamują one zmiany degeneracyjne wzroku, chronią pigment oczny przed szkodliwym wpływem promieniowania słonecznego i komputerowego. Preparaty zalecane są dla osób szczególnie narażonych na zmęczenie oczu: informatykom, kierowcom, osobom pracującym przy komputerze, osobom z zaburzeniami widzenia. Wskazaniem do stosowania preparatów zawierających zeaksantynę są :

- uszkodzenia siatkówki,
- degeneracja plamki żółtej,
- profilaktyka narządu wzroku,
- słaba ostrość widzenia,
- wady i korekcja widzenia,
- zaczerwienienie powiek,
- suchość i podrażnienie spojówek,
- łzawienie i kłucie oka,
- ślepota zmierzchowa,
- profilaktyka katarakty.

Na rynku znajduje się wiele preparatów zawierających zeaksantynę, najczęściej w powiązaniu z luteiną i innymi witaminami (A i C) lub mikroelementami (selen, cynk). Zeaksantyna należy do trudno wchłanialnych substancji odżywczych i ważne jest, aby do organizmu dostała się w odpowiedniej formie. Produkty z ze-

aksantyną dostępne są w postaci tabletek lub kapsułek, ale także w postaci kropli do oczu. Decydujące dla skuteczności działania jest to, aby wartościowe substancje aktywne wchłaniane były przede wszystkim w jelitach i mogły dotrzeć wraz z krwią do miejsca działania: do komórek, soczewki i siatkówki oka. Równoczesne przyjmowanie innych karotenoidów (np. beta-karotenu) może okazać się nieodpowiednie z powodu wchłaniania i zachodzenia różnych reakcji między poszczególnymi składnikami.

Aby prawidłowo dostosować dawkę preparatów z zeaksantyną, warto skorzystać z porady okulisty lub zapytać o dostępne preparaty farmaceutę. Oprócz preparatów i suplementów diety warto też na co dzień zadbać o własne oczy. W tym celu zaleca się:

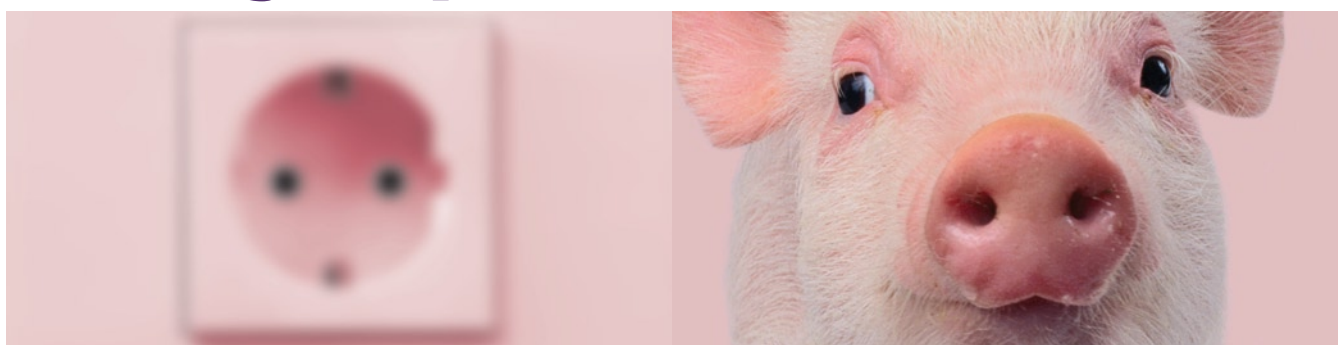
- stosowanie urozmaiconego sposobu żywienia, z dużą ilością owoców i warzyw. Należy wybierać szczególnie warzywa zielone i żółte oraz warzywa z rodziny kapustnych, w tym kalafior, brukselkę i brokuły. Luteina i

zeaksantyna znajdują się także w dużych ilościach w żółtku jaja, kukurydzy i szpinaku,

- noszenie okularów przeciwsłonecznych w celu ochrony oczu przed promieniami słonecznymi,
- kontrolowanie innych chorób, które zwiększają ryzyko powstawania chorób oczu, jak np. wysokie ciśnienie krwi,
- zrezygnowanie z palenia tytoniu,
- regularną kontrolę wzroku.

mgr Agnieszka Stańska

Zamglony obraz?



Chroń oczy, zanim Cię zawiodą!

Ocuvite® Lutein spowalnia proces starzenia się oczu.

Zbieraj punkty premiowe, a dostaniesz jedno opakowanie 60 tabl. gratis (szczegóły na opakowaniu)

teraz
program
premiowy!



www.ocuvite.com.pl

PRODUKT ROKU 2007
w kategorii „Preparat okulistyczny – doustny”

Wiele osób w okolicach czterdziestki stwierdza, że ich wzrok nie jest już stuprocentowy. W konsekwencji muszą szukać pomocy okulisty i optyka po raz pierwszy w życiu. Pierwsze okulary dobitnie oznaczają, że nasze oczy się starzeją. Czynniki, takie jak praca przed monitorem, kontakt ze spalinami, niezdrowy sposób odżywiania, stres, papierosy, alkohol i kawa, narażają nasze oczy na dodatkowe obciążenia i możliwość uszkodzeń.

Dowodzona skuteczność preparatu

Ocuvite® Lutein został specjalnie opracowany w celu dostarczenia substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania oczu, tak byśmy mogli zachować dobry wzrok jak najdłużej.

Już teraz zacznij chronić swoje oczy.

Ocuvite® Lutein wspomaga poprawę widzenia!

Ocuvite® Lutein znajdziesz w najbliższej aptece!

Bausch & Lomb Polska Sp. z o.o.
ul. Żółkiewskiego 35 C i D, 04-305 Warszawa,
tel. +48 22 815 20 92, fax +48 22 815 41 39,
e-mail: plinfo@bausch.com

Bausch & Lomb

Rekomendowana dawka dzienna uzupełnia niedobory substancji o działaniu antyoksydacyjnym (1 tabletkę 2 x dziennie). Tabletki przyjmować w trakcie posiłków, popijając wodą. **Dawka dzienna antyoksydantów (2 tabletki):** luteina 6,0 mg, zeaksantyna 0,5 mg, witamina C 60,0 mg, witamina E 8,8 mg, cynk 5,0 mg, selen 20 µg.