INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 17 czerwca 2020 r.

**Dieta dla oczu? Co jeść, by dbać o wzrok?**

**Suchość, zaczerwienienie, ból czy pieczenie oczu to dolegliwości, które przynajmniej od czasu do czasu doskwierają każdemu z nas. Mogą pojawić się jednorazowo po nieprzespanej nocy, ale także dokuczać nam systematycznie – zwłaszcza tym z nas, którzy na co dzień spędzają minimum kilka godzin przed ekranem komputerów czy telefonów. Aby uniknąć dyskomfortu związanego z przemęczeniem oczu, możemy działać dwutorowo – wzmacniając je od wewnątrz (np. za pomocą odpowiednio zbilansowanych posiłków, wysypiania się), a także dbając od zewnątrz (nawilżanie oczu). A jaka dieta i w jaki sposób dieta wspiera oczy?**

Za pomocą odpowiedniej diety możemy dbać zarówno o sylwetkę, jak i unikać pojawienia się wielu chorób (np. cywilizacyjnych). Warto wiedzieć, że jest także kluczowa, jeśli chodzi o „kondycję” naszego wzroku. Odpowiednio skomponowane posiłki pozwolą dostarczać organizmowi niezbędnych minerałów, witamin czy składników odżywczych, które wzmacniają oczy i jakość widzenia. Oczywiście w sytuacji, gdy nasza praca polega na pracy z komputerem lub jeśli bardzo dużo spędzamy przed ekranem komórki – sama dieta może nie wystarczyć. Zawsze gdy czujemy, że nasz wzrok jest przemęczony, gdy oczy są zaczerwienione i szczypią, możemy sięgnąć po natychmiastową pomoc, czyli nawilżenie w postaci sztucznych łez (np. wyrób medyczny Hyal-Drop multi), który stanowi wsparcie w walce z wymienionymi dolegliwościami. A jak wspierać oczy od wewnątrz?

**Wolnym rodnikom powiedz STOP**

Aby zachować prawidłowe widzenie, powinniśmy zadbać o to, by w naszej diecie pojawiły się produkty bogate w substancje blokujące rozwój wolnych rodników, które należą do ważnych czynników rozwoju chorób przewlekłych, takich jak choroby degeneracyjne. Zwyrodnienia mogą więc występować także w układzie wzrokowym, a szczególnym tego przykładem jest zwyrodnienie siatkówki związane z wiekiem (AMD – age related macular degeneration). Właśnie dlatego na naszych talerzach codziennie powinny pojawiać się produkty bogate w przeciwutleniacze, czyli np. pietruszka, szpinak, brokuły czy sałata.

**Moc witamin – wsparcie dla oczu**

Podstawą każdej diety powinna być duża ilość warzyw i owoców, które są cennym źródłem niemal wszystkich witamin i minerałów – i mają wpływ na wzrok.

*Wi****tamina A*** *jest niezbędna dla oczu, a jej niedostateczna ilość może prowadzić do zaburzeń widzenia o zmierzchu, tzw. „kurzej ślepoty” (szczególnie niebezpiecznej dla kierowców), ponadto jej niedobór może sprzyjać pojawieniu się zwyrodnienia plamki żółtej. Znajdziemy ją np. w marchwi, brzoskwiniach czy czerwonej papryce. Nie zapominajmy też o dostarczaniu organizmowi witaminy C (zawartej np. w cytrusach, brokułach czy papryce), której zadaniem jest właśnie walka z wolnymi rodnikami oraz synteza kolagenu, który zapewnia odpowiednią trwałość naczyń krwionośnych oka. Witamina C jest też niezbędna do zachodzenia procesu regeneracji witaminy E, która jest bardzo silnym witaminowym przeciwutleniaczem i odpowiada za szczelność błon komórkowych oczu. Znajdziemy ją w olejach, orzechach i nasionach zbóż* – komentuje ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej.

Ważne: witaminy A, C i E wzajemnie uzupełniają swoje działanie antyoksydacyjne. Jednak abyśmy mogli liczyć na ich kompleksowe działanie pamiętajmy, że witaminy A, D, E i K są rozpuszczalne w tłuszczach , więc nie powinniśmy całkowicie eliminować tłuszczów z naszej diety.

**Na oczy – jeszcze raz dieta!**

Ponadto, warto uwzględnić w swojej diecie także produkty bogate w luteinę (np. jarmuż, szpinak, sałata zielona, brokuły, groszek zielony), zeaksantynę (pomarańczowe i zielone warzywa) oraz cynk, który znajdziemy m.in. w rybach, jajach, mięsie czy nasionach dyni lub słonecznika. Zadaniem tych składników jest zmniejszanie ryzyka wystąpienia zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej.

Nasz obecny styl życia nie pomaga oczom, dlatego tak ważne jest żebyśmy potrafili o nie zadbać. Nikt nas nie nauczył, że wraz z postępem technologicznym, zmianami stylu życia w zupełnie inny sposób ich „używamy”, a co za tym idzie są one narażone na dużo większe zagrożenia. Właśnie dlatego tak ważne jest ich „odżywianie” od wewnątrz i dbanie o odpowiednie nawilżenie od zewnątrz.

Bibliografia:

1. Materiały wewnętrzne

2. <https://parenting.pl/jak-rozpoznac-ze-twoje-oczy-sa-zmeczone>

**Hyal Drop® multi**

Wyrób medyczny Hyal-Drop® multi zapewnia natychmiastowe nawilżenie i odświeżenie oczu, dobrze sprawdzając się w środowiskach dla nich nieprzyjaznych (np. w suchych, klimatyzowanych pomieszczeniach czy podczas długotrwałej pracy przy komputerze).

Produkt Hyal-Drop® multi to klarowny roztwór kropli do oczu, nie zawiera środków konserwujących.

Produkt Hyal-Drop® multi zawiera naturalny polimer, kwas hialuronowy (w postaci hialuronianu sodu), który występuje w strukturach zdrowego oka ludzkiego oraz w naturalnym filmie łzowym.

Produkt Hyal-Drop® multi można stosować w celu nawilżania i zwilżania miękkich i twardych soczewek kontaktowych podczas noszenia, co znacznie poprawia komfort ich stosowania w trakcie całego dnia.

**Krajowa Rzemieślnicza Izba Optyczna (KRIO)**

Krajowa Rzemieślnicza Izba Optyczna (KRIO) – organizacja samorządu zawodowego, zrzeszająca obecnie 7 cechów optycznych, których członkowie prowadzą około 900 salonów, sklepów czy też usługowych pracowni optycznych.

Jednym z fundamentalnych warunków, pozwalających na przynależność do Cechu Optycznego, jest posiadanie kwalifikacji zawodowych i co najmniej trzyletni staż pracy. Ponadto, jednym z podstawowych dokumentów obowiązujących osoby zrzeszone w cechach optycznych jest Kodeks Etyczno-Zawodowy Optyka. W ten sposób KRIO bierze na siebie część odpowiedzialności za działanie zrzeszonych optyków, dając tym samym świadectwo ich umiejętnościom i kompetencjom.

KRIO systematycznie szkoli zrzeszonych optyków, współpracując w tym zakresie z ośrodkami akademickimi, takimi jak: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Uniwersytet Warszawski, Uniwersytet Śląski, jak też Politechnika Wrocławska.

Więcej informacji: [www.krio.org.pl](http://www.krio.org.pl)