

Vitaminer og mineraler mod AMD

(Alderspletter på nethinden)



Øjenforeningen



VÆRN OM SYNET

Indhold

- 3** Hvordan forløber AMD?
- 5** Hvilken vitamin- og mineralbehandling har vist sig effektiv?
- 6** Kan anden medicin indtages sammen med vitamin- og mineralbehandlingen?
- 6** Er der bivirkninger ved vitamin- og mineralbehandlingen?
- 7** Hvor kan jeg få den rette vitamin- og mineralbehandling?



Tekst:

Overlæge, dr.med. lektor Carsten Edmund, Rigshospitalet

Forsideillustration:

Vivi Barsted

Layout:

Appetizer · www.appetizer.dk

Øjenforeningen har udgivet brochuren **AMD – alderspletter på nethinden**, hvor sygdommen med dens varianter, symptomer og udvikling beskrives nøjere.

I brochuren **Svagsynsøptik** gennemgås de hjælpemidler, den AMD-ramte kan benytte sig af.

Bliv medlem af Øjenforeningen og støt vort mål: **Forebyggelse af øjensygdomme ved forskning, information og rettidig behandling**

Se vores hjemmeside:

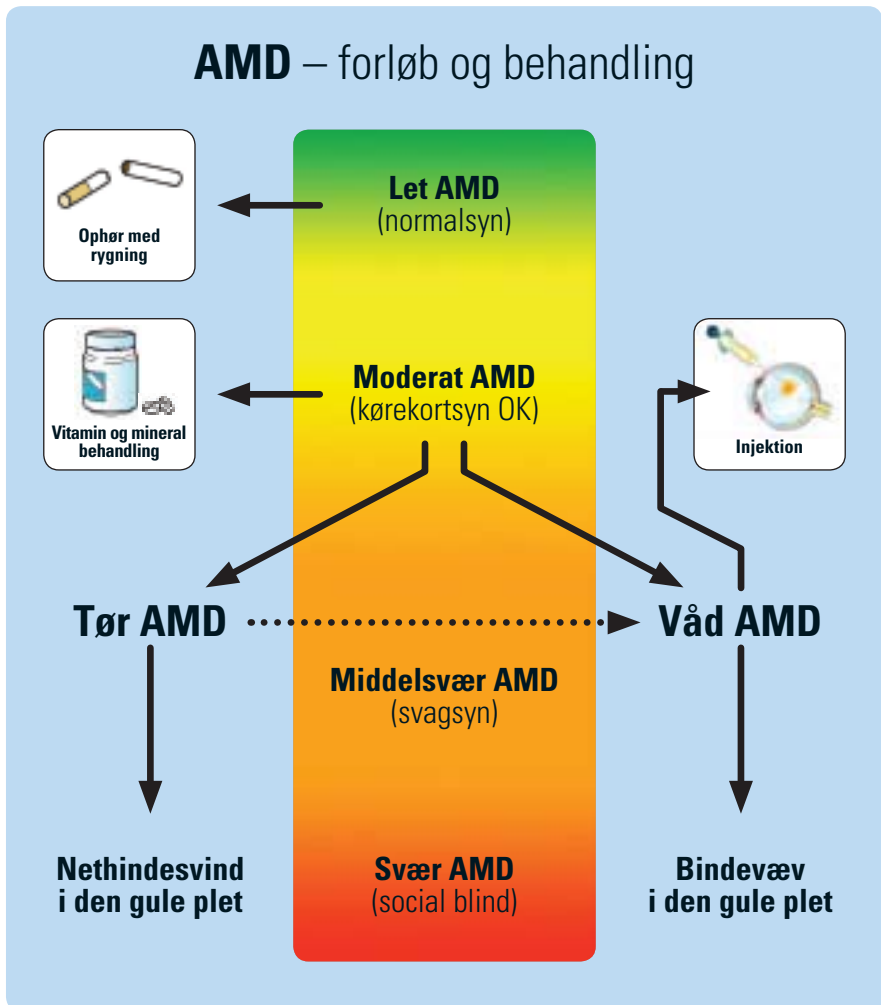
www.vos.dk

Her findes oplysning om bl.a. **kontingent, medlemsfordele og informationsbrochurer om øjensygdomme og synsfunktion**

Hvordan forløber AMD?

AMD - også kaldet alderspletter på nethinden – findes i forskellige former, som over tid kan udvikle sig fra let til svær AMD (Fig.1)

FIGUR 1

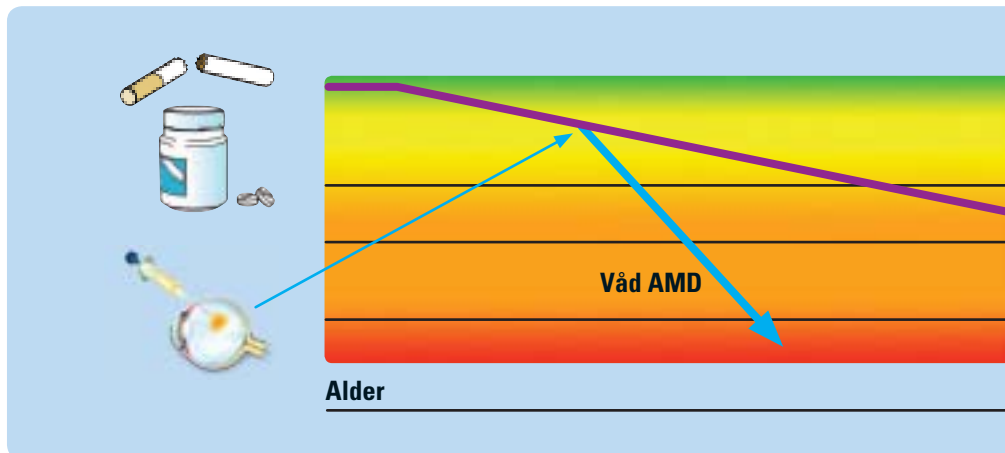


Den **lette form for AMD** giver ingen symptomer og opdages ofte kun ved en tilfældighed hos øjenlægen. Risikoen for at den udvikler sig til middelsvær eller svær AMD inden for en 5-års periode er kun få procent, og sygdommen kræver derfor ingen behandling på det tidspunkt. Da rygning er en risikofaktor for udvikling af AMD, tilrådes rygeophør.

Moderat AMD giver ofte begyndende synsnedsættelse i mindst et øje. Risikoen for, at sygdommen på dette tidspunkt udvikler sig til middelsvær eller svær AMD inden for 5 år, er omkring 40%. **Vitamin- og mineral-behandling kan reducere denne risiko til omkring 30%.**

Middelsvær AMD medfører et betydeligt synstab og findes i 2 former. **Tør AMD** er almindeligvis en langsomt forløbende videreudvikling af moderat AMD, som kun i sjældnere tilfælde fører til et hurtigt opstået synstab. Ved **våd AMD** forværres moderat AMD ofte ret pludseligt (Fig. 2) ved, at synet forvrænges (skæve døråbninger, bøjede flagstænger) i en sådan grad, at kørekortet er i fare. Årsagen er, at nye blodårer vokser ind i nethinden og ødelægger sansecellerne. Den ødelæggende proces kan helt eller delvis brem-

FIGUR 2

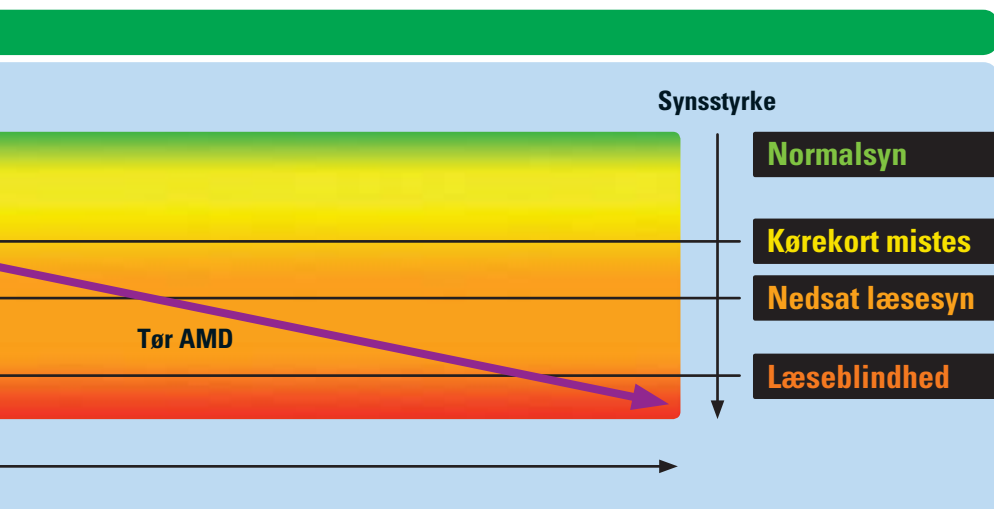


ses ved injektion i øjet med en medicin, som forhindrer dannelsen af nye blodårer. Denne behandling skal iværksættes hurtigt, og det er derfor vigtigt, at øjenlægen kontaktes straks ved forværring af synet inden for få dage.

Ved **svær AMD** er sansecellerne omkring den gule plet (macula) ødelagte eller fortrængte af bindevæv. Læsesynet er svært nedsat, og omgivelserne opfattes forvrænget. Der er behov for svagsyns-optik og andre hjælpemidler. Men orienteringssynet bevares, så selv om det er meget svært at læse og genkende ansigter, vil det være muligt fx at udføre almindelige opgaver i hjemmet, færdes på gaden, benytte offentlige trafikmidler og gøre indkøb.

Hvilken vitamin- og mineralbehandling har vist sig effektiv?

En sammensætning af vitamin C (500 mg), vitamin E (400 IE), A-vitamin i form af betakaroten (15 mg), zink (80 mg) og eventuelt



kobber (2 mg) i doseringer langt over den normale anbefaling har ved en stor amerikansk undersøgelse vist sig **at kunne reducere risikoen med ca. 25% for, at moderat AMD forværres til middel-svær eller svær AMD svarende til det på side 4 anførte risikofald fra 40% til 30%.**

Der er tale om en forebyggende behandling, som i bedste fald forhindrer, men i mange tilfælde kun forsinker, udviklingen af AMD. Tabt syn kan ikke genskabes med denne behandling.

Kan anden medicin indtages sammen med vitamin- og mineralbehandlingen?

Almindelige vitaminpiller kan uden problemer indtages sammen med den undersøgte vitamin- og mineralbehandling. I undersøgelsen fortsatte patienterne med at indtage sukkersygemedicin, kolesterol-sænkende piller, hovedpinepiller, gigtpiller (antiinflammatoriske), mavesårsmedicin og medicin mod forhøjet blodtryk uden problemer. Opstår der tvivl så spørg lægen.

Er der bivirkninger ved vitamin- og mineralbehandlingen?

Gulfarvning af huden på hænder og fødder samt klager over maveknæb og sure opstød er ikke helt ualmindelige.

Indtagelse af A-vitamin i form af betakaroten er hos rygere forbundet med en øget risiko for lungecancer. C-vitamin øger risikoen for nyresten. Rygere samt patienter med nyresten bør derfor ikke indtage disse vitaminer.

Indtagelse af vitamin E i ovennævnte dosering er ikke forbundet med helbredsrisiko.

Hvor kan jeg få den rette vitamin- og mineralsammensætning?

Vitaminer og mineraler sælges i Danmark kun som kosttilskud. Dette indebærer dels, at der er bestemte grænser for, hvor meget en pille må indeholde og dels, at der ikke kan opnås medicintilskud.

De nævnte vitaminer og mineraler kan købes enkeltvis. Der sælges dog to produkter i Danmark med den rette sammensætning. **På pakningerne er anført doseringen som kosttilskud (1 tablet dagligt). For at opnå den forebyggende virkning mod AMD skal nedenævnte doseringer indtages.** De to produkter har samme virkning, så man må vælge det ene (og altså ikke dem begge samtidigt!).

Ikke-rygere: Synvital - 6 tabletter dagligt

Rygere: SynvitalPlus (uden A-vitamin i form af betakaroten)
- 6 tabletter dagligt

Fås i postordre hos

Medivit ApS

Hyldegaardsvej 34

2920 Charlottenlund

Tlf: 57 82 03 05

E-mail: info@medivit.dk

Ikke-rygere: Vitalux AZ - 8 kapsler dagligt

Rygere: Vitalux Z (uden A-vitamin i form af betakaroten)
- 4 kapsler dagligt

Fås på apoteket.

Bør indtages efter måltider over dagen efter behov, så eventuelt mavebesvær undgås eller reduceres. Er der fortsat ubehag spørges lægen til råds.

Øjenforeningen



VÆRN OM SYNET

Ny Kongensgade 20 · 1557 København V
Telefon 33 69 11 00 · Fax 33 69 11 01 · E-mail: vos@vos.dk
www.vos.dk