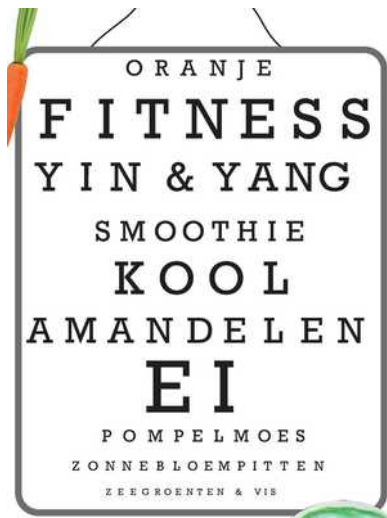


## Geef je ogen de kost



ThinkStock

**Klassiek geschoolde huisarts, gezonde interesse in natuurlijke alternatieven en gespecialiseerd in beschavingsziekten zoals burn-out: met dokter Jutta zit je safe.**

Onze ogen leveren 80 procent van onze informatie. Ik ben 42 en stilaan op de leeftijd waar de noodzaak om goed te zien het van de ijdelheid wint en je aan een eerste leesbril begint te denken. Gelukkig heb ik er geen nodig, ook al zit ik ook uren achter een beeldscherm of in handboeken met kleine lettertjes te neuzen. Eten en oogoefeningen helpen me om goed te blijven zien.

ORANJE "Heb je al een konijn met een bril gezien?" Ik was drie toen ik het voor het eerst hoorde, maar zoals in alle clichés zit er waarheid in. De betacaroteen in wortels en andere oranjekleurige groenten en fruit zoals zoete aardappelen, mango's en mandarijntjes is een pro- vitamine A die ervoor zorgt dat de netvlies en hoornvlies gezond blijven. Een chronisch tekort ervan kan leiden tot nachtblindheid.

BOERENKOOL & SPINAZIE. Luteïne en zeaxanthine zijn belangrijk voor gezonde ogen, omdat ze het risico verlagen op katarakt en maculaire degeneratie. Dat is de achteruitgang van de kwaliteit van je netvlies. Je gezichtsscherpte vermindert omdat de kegeltjes in het centrale gedeelte van het gezichtsveld afsterven. Je vindt deze stoffen in groene groenten zoals boerenkool en spinazie. Belangrijk: luteïne is vetoplosbaar, je bereidt deze groenten het best met een klein beetje olijfolie of boter, zo haal je er alle gezonde eigenschappen uit.

EIERDOOIERS. Een belangrijke bron van luteïne en zeaxanthine die helpen tegen katarakt en maculaire degeneratie. En ze bevatten ook zink dat weerwerk biedt tegen oogsluitage.

POMPELMOES. Zowel rode als roze grapefruit zijn niet alleen machtige en krachtige vitamine C-bommen, ze zitten ook vol

betacaroteen, luteïne en zeaxanthine.

AMANDELEN. Zitten tjokvol vitamine E, die de gevreesde maculaire degeneratie, de slijtage van het centrale deel van het netvlies, tegengaat. Met een handvol amandelen haal je al de helft van de dagelijkse dosis vitamine E.

VIS. Zalm, makreel, ansjovis, haring, sardines en forel zijn allemaal rijk aan DHA, een vetzuur dat ook in netvlies terug te vinden is. Als je er te weinig van hebt, zorgt dat voor droge ogen.

ZEEGROENTEN. Spirulina, zeekraal en wakame... het zijn natuurlijke bronnen van vitamine A, E, zink én bioflavonoiden. Die laatste gaan celfatiging in de ogen tegen.

ZONNEBLOEMPITTEN. Vooral heilzaam tegen katarakt, door de vitamine C en E.

YIN & YANG. Oosterlingen kijken eerst naar de shen - 'de reflectie van de ziel' - in de ogen. Is er sprake van te veel yin (troebel of wazig zicht), dan worden gojibessen ingezet. Je kent ze wel, de bessen die bij ons door slimme marketingboys als trendy superfoods worden verkocht. Chinezen maken er thee van (10 gram per grote kop water en laten trekken gedurende 10 minuten) of eten gewoon een handvol gojibessen een paar keer per dag. Bij te veel yang (te veel rood in de ogen) maken ze wittechrysenthee door de bloemen 5 minuten te laten trekken (2 theelepels per grote kop water).

### Fitness voor je ogen

#### Palming

Als ik te veel achter mijn laptop zit,

probeer ik om het half uur een break te nemen om dit oefeningetje te doen: doe je handen als een kommetje rond je ogen die je sluit, zodat het donker wordt. Adem diep in door je neus, vertraag dan je ademhaling tot 4 inademingen per minuut. Probeer dit 3 à 5 minuten vol te houden.

### **Switching**

Of ik hou mijn duim op armlengte voor me, en probeer mijn blik er een paar seconden op vast te houden. Daarna richt ik mijn blik op een voorwerp op korte afstand naast de duim of een punt in de verte. Ik probeer dit tien keer te doen, op die manier komen mijn ogen tot rust.

### Smoothie

Ik ben gek op smoothies, en dan vooral groene! Die is gemaakt met boerenkool: een wat miskende groente bij ons, maar da's compleet onterecht! Boerenkool bulkt van de itamine A, een essentieel vitamine voor gezonde ogen.

50 cl vers geperst

sinaasappelsap

35 cl vers appelsap

250 g boerenkool (grof gehakt)

2 bananen

crushed ijs of gewoon plat water

Doe alle ingrediënten (uitgezonderd het ijs of het water ) in een blender, zet die op de hoogste snelheid tot de boerenkool helemaal is opgenomen in de rest van de ingrediënten en ook een sap geworden is. Laat het mengsel even staan. Serveer dan in glazen gevuld met of zonder crushed ijs.

Per portie: 160 cal, 1 g vet (0.13 g verzadigd), 39 g koolhydraten, 2 g proteïnen, 2.2 g vezels, 12 mg natrium