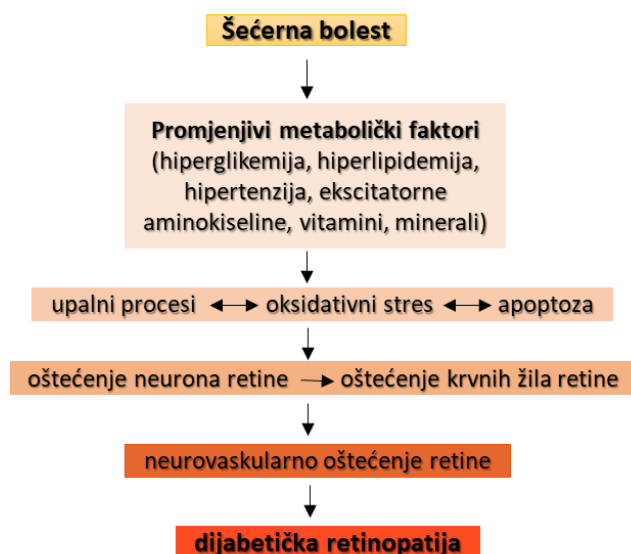


PREHRANA KOD RETINOPATIJE

Josipa Matanić, mag. nutricionizma
dr. sc. Eva Pavić, univ. spec., dipl. ing.
Služba za prehranu i dijetetiku KBC Zagreb

Dijabetička retinopatija (DR) glavna je mikrovaskularna komplikacija šećerne bolesti te vodeći uzrok gubitka vida i sljepoće u cijelom svijetu. Gotovo svi bolesnici sa šećernom bolešću tipa 1 i > 60% bolesnika sa šećernom bolešću tipa 2 imat će neki oblik DR-a unutar 20 godina od razvoja šećerne bolesti. Uz brzo rastuću prevalenciju šećerne bolesti u svijetu, prevencija i liječenje DR-a postali su ključnom brigom za zdravlje. Glavni rizični čimbenici koji mogu dovesti do dijabetičke retinopatije jesu: hiperglikemija, hipertenzija te period trajanja šećerne bolesti.



Način života, osobito prehrambene navike, glavni su promjenjivi čimbenik koji igra veliku ulogu u nastanku i napredovanju šećerne bolesti i njezinih komplikacija. Način prehrane koji obiluje vlaknima, vitaminima, mineralima, fitokemikalijama i drugim mikronutrijentima, uz dobru kontrolu glikemije, može spriječiti/odgoditi razvoj DR-a utjecajem na glikozilaciju proteina i inzulinsku osjetljivost. Osim toga, pozitivno djeluje na oksidativni stres i upalne procese, što je ključan dio primarne prevencije šećerne bolesti i komplikacija.

Mediteranska prehrana je *plant-based* način prehrane koji zadovoljava sve navedene kriterije. Karakterizira ju visok unos povrća, voća, mahunarki i cjelovitih žitarica, umjeren unos ribe i maslinova ulja te smanjen unos mesa i mesnih prerađevina, rafiniranih žitarica i drugih procesiranih proizvoda i šećera. Sve to doprinosi njezinom antidijabetičkom i neuroprotektivnom učinku, što u konačnici doprinosi smanjenju rizika za razvoj DR-a. Hrana biljnog podrijetla glavna je komponenta ove dijeta te bogat izvor različitih fitokemikalija. Zbog raznolikosti, ovakvim načinom prehrane unose se različite skupine polifenolnih spojeva za koje je utvrđeno protuupalno i antioksidativno djelovanje, zato mediteranska dijeta ima preventivni učinak u razvoju DR-a. Vitamini i minerali koji djeluju kao antioksidansi (vitamin A, C i E te cink) mogu pomoći u prevenciji oštećenja makule (središnje područje mrežnice koje omogućuje oštrinu vida). Lutein i zeaksantin su karotenoidi koji se nalaze u mrežnici te njihov unos svakodnevnom prehranom doprinosi antioksidativnim procesima i štiti stanice oka. Omega-3 masne kiseline također imaju protuupalni učinak, a time i zaštitno djelovanje na mrežnicu oka.

Cink	Lutein, zeaksantin	Omega-3	Vitamin C	Vitamin A	Vitamin E
kamenice	jaja	ulje jetre bakalara	paprika	kelj	biljna ulja
govedina	brokula	losos	nar	mrkva	avokado
janjetina	kelj	haringa	agrumi	buča	mrkva
špinat	špinat, blitva	skuša	vlasac, timijan, peršin	špinat, blitva	zeleno lisnato povrće
sjemenke bundeve	naranča	pastrva	kelj, špinat	kupus	bademi
indijski oraščići	cikla	sirevi	rajčica	peršin	suncokretove sjemenke
kakao	buča	mlijeko	breskva	batat	bundeva
tamna čokolada	prokulice	maslac	brokula	paprika	kikiriki
piletina	papaja	jaja	kivi	rajčica	šparoge
grah	pistacio	žitarice	luk	rikola	mango

Preporuke/zanimljivosti:

- ✓ Potrudite se svaki dan unijeti 5 serviranja voća i povrća (neka povrće u različitim bojama bude najzastupljenije na tanjuru).
- ✓ Jedite plavu morsku ribu dvaput tjedno (srdela, papalina, skuša, tuna, losos, haringa).
- ✓ Kod hrane koja je značajniji izvor ugljikohidrata (žitarice, mahunarke, voće i mliječni proizvodi) voditi računa o veličini porcije zbog regulacije glikemije.
- ✓ Dužim kuhanjem i stajanjem u vodi može se smanjiti količina vitamina C u hrani, stoga je preporuka prednost dati svježem voću i povrću.
- ✓ Konzumacija mrkve i/ili rajčice u kombinaciji sa *zdravim* izvorima masnoće (npr. maslinovim uljem, avokadom) ili termički obrađene potiče pretvorbu karotenoida u vitamin A te poboljšava njegovu apsorpciju.



Ono što jedete, može utjecati na ono što i kako vidite!

Izvori:

Ola, M. S. i Alhomidia, A. S. (2018) Mediterranean Diet and Diabetic Retinopathy. U: Role of the Mediterranean Diet in the Brain and Neurodegenerative Diseases (pp. 171-181). *Academic Press*.

Wong, M. Y. i sur. (2018) Dietary intake and diabetic retinopathy: a systematic review. *PLoS One*, 13(1), e0186582.

Robles-Rivera, R. R. i sur. (2020) Adjuvant therapies in diabetic retinopathy as an early approach to delay its progression: the importance of oxidative stress and inflammation. *Oxidative medicine and cellular longevity*.

Top foods to help protect your vision, *Harvard health publishing*. Dostupno na: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/top-foods-to-help-protect-your-vision>.

Izvor: https://issuu.com/dijabetes/docs/dijabetes-slatki_zivot_1-2022