

## [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Słaby wzrok można poprawić za pomocą diety

Ślepotą w rozwiniętym świecie jest najczęściej spowodowana zwyrodnieniem plamki związanym z wiekiem (AMD). Ponad 15 milionów Europejczyków cierpi na to schorzenie, a liczba ta ma się podwoić w ciągu kolejnej dekady. Niemniej wyniki najnowszych badań dowodzą, że niektóre składniki odżywcze mogą zapobiegać takiemu rozwojowi zdarzeń, kładąc kres zależności między posuwaniem się w latach a pogarszaniem się wzroku.



Profesor John Nolan z Instytutu Technologii Waterford (WIT) i profesor Stephen Beatty z Macular Pigment Research Group (MPRG), obydwaj z Irlandii, są uznawani za czołowych na świecie naukowców w tej dziedzinie. Właśnie zabierają się za badania naukowe w obszarze, który nie był dotychczas eksplorowany. To pokłosie nowych, przełomowych badań przeprowadzonych przez Narodowy Instytut Oka, w ramach których zanalizowano skutki przyjmowania przez ponad 4.000 osób dotkniętych AMD suplementów okulistycznych przez okres pięciu lat. Ustalenia poczynione w ramach AREDS2 (Badania chorób oczu 2) potwierdziły dobroczynny wpływ przyjmowania antyoksydacyjnych suplementów okulistycznych przeciwdziałający AMD, kładąc w szczególności nacisk na obecność pigmentów plamkowych w tych preparatach.

Profesor Nolan prowadzi badania nad pigmentami plamkowymi od wielu lat. Jak zauważa: *"Zawsze byłem przekonany, że te składniki odżywcze mają do odegrania istotną rolę w pomaganiu chorym na AMD. Istotnie w toku wielu opublikowanych prac badawczych już wykazano, że zwiększanie ilości pigmentu plamkowego za pomocą suplementów jest niezwykle dobroczynne dla chorych na AMD i może faktycznie poprawić wzrok"*.

Jako zdecydowany zwolennik suplementów dla ogólnej kondycji zdrowotnej, profesor uważa, iż musimy włączyć więcej owoców i warzyw do naszej diety ze względu na ich fundamentalne znaczenie dla zdrowia naszych oczu.

*"Zawierają naturalnie występujące żółte pigmenty zwane karotenoidami - stwierdza Nolan - z których trzy (luteina, zeaksantyna i mezo-zeaksantyna) występują wyłącznie w tylnej części oka (siatkówce) i są określane mianem pigmentów plamkowych"*. Pełniąc rolę filtrów, niszczą niebieskie światło i neutralizują niestabilne molekuły, o których wiadomo, że powodują AMD - wyjaśnia.

Ustalenia poczynione w toku prac mają rzeczywiście istotne implikacje dla badań nad wzrokiem w ramach projektu CREST (Testy suplementacji wzbogacającej centralną część siatkówki), realizowanego pod kierunkiem profesora Nolana, który został dofinansowany przez Europejską Radę ds. Badań Naukowych (ERBN) w formie grantu dla początkujących naukowców w wysokości 1,4 mln EUR. Projekt zaplanowano pierwotnie jako porównanie suplementów pigmentów plamkowych z placebo u pacjentów dotkniętych AMD. Niemniej testy zostały zmodyfikowane przez Komitet ds. Bezpieczeństwa i Monitoringu Danych (DSMC), odpowiedzialny za nadzór nad badaniami.

Przewodniczący DSMC, dr James Loughman z Instytutu Technologii w Dublinie, wyjaśnia powód zmiany w pracach badawczych: *"Z uwagi na fakt, że preparat AREDS2, zawierający pigment plamkowy bez omega-3 czy beta-karotenu, został przyjęty jako nowy standard opieki nad chorymi na AMD, trudno byłoby uzasadnić kontynuowanie testów z grupą placebo. Badanie porównujące AREDS2 z alternatywnym preparatem z zawartością mezo-zeaksantyny jest z pewnością interesujące pod względem naukowym w świetle wyników AREDS2"*.

Profesor Nolan dodaje: *"Na podstawie AREDS2 potwierdzono, że przyjmowanie suplementów pigmentów plamkowych spowalnia progresję AMD. Dysponujemy zatem obecnie standardem opieki nad osobami dotkniętymi tym schorzeniem".* '

Prace nad projektem CREST skupią się teraz na badaniu wpływu pigmentu plamkowego na AMD i sprawność widzenia. W toku badań porównane zostaną dwa preparaty suplementacyjne, z których jeden zawierać będzie pigment plamki centralnej - mezo-zeaksantynę - stanowiący nowy obszar badań.

Profesorowie Nolan i Beatty badają rolę pigmentów plamkowych w utrzymaniu zdrowia oka od ponad 12 lat i wydali ponad 70 publikacji naukowych na ten temat. Projekt CREST powiększy bez wątpienia ich coraz bogatsze portfolio, zważywszy na ukierunkowane podejście do pogłębiania wiedzy i przyjęcie hipotezy ochronnego i optycznego działania suplementów z pigmentami plamkowymi. Mogą one potencjalnie poprawić normalny wzrok i zapobiec ślepecie powodowanej przez AMD.

Źródło: <http://cordis.europa.eu>  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/18357.html>



30-03-2026

## **Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia**

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## **Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...**

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## **Kierownik wyprawy polarnej**

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## **Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki**

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## **Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety**

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## [Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)  
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)  
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)  
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

## **Partnerzy**