

### [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](#)

## Lepsze zielone warzywa niż luteina w tabletkach



**Reklamowane suplementy diety wspomagające wzrok można taniej i zdrowiej zastąpić jagodami i zielonymi warzywami. Znajdujące się w nich luteina i inne związki są łatwiej przyswajalne i nie wywołują skutków ubocznych - przekonują eksperci.**

„Jesteśmy obecnie zalewani reklamami środków zawierających luteinę, które mają nam zapewnić świetny wzrok. Luteina rzeczywiście ma właściwości, które chronią komórki barwnikowe siatkówki przed nadmiarem wolnych rodników, mogących uszkadzać siatkówkę i prowadzić do częstej choroby, jaką jest związane z wiekiem zwyrodnienie plamki - AMD” - powiedział PAP okulista dr Adam Kabiesz z Uniwersyteckiego Centrum Okulistyki i Onkologii w Katowicach.

Zwrócił jednak uwagę, że jest to związek, który występuje naturalnie i najbardziej wskazane jest spożywanie zielonych warzyw. „Substancje korzystne dla wzroku zawierają też czarne jagody, na które wkrótce będzie sezon” - dodał.

Jak zaznaczył, luteina zawarta w żywności na pewno wchłania się lepiej niż z tabletek. „Producenci prześcigają się w informacjach, że ten preparat ma 10 mg, inny 20 mg, natomiast tak naprawdę ta informacja jest sloganem reklamowym. Nie świadczy o tym, że ten preparat, który ma akurat 20 mg, wchłonie się w 100 proc. i odniesie lepszy skutek. Na pewno trzeba podchodzić do tego z umiarem. Ja bym zalecał, żeby zwłaszcza w letnim okresie skupić się na naturalnych źródłach i bogatej, zróżnicowanej diecie” - podkreślił okulista.

Wśród produktów wskazanych w diecie osób dbających o wzrok wymienił też winogrona i czerwone wino. Przypomniał, że podstawowymi elementami siatkówki są komórki nerwowe. „Regeneracja komórek układu nerwowego jest bardzo ograniczona, nie do końca są poznane mechanizmy, które tym kierują. W związku z tym na pewno nie należy spodziewać się, że po zażyciu luteiny nasz wzrok diametralnie się poprawi” - powiedział.

Dr Kabiesz podkreślił, że każdy suplement diety może wywoływać skutki niepożądane. Dolegliwości, na które przede wszystkim skarżą się pacjenci przyjmujący luteinę, to zaburzenia żołądkowe. Większość preparatów może obciążać też nerki i wątrobę. Ewentualne przedawkowanie przeciwutleniaczy może natomiast przynieść skutek odwrotny od zamierzonego.

„Przyjmowanie zbyt dużych dawek przeciwutleniaczy, czyli substancji, które mają ochronić siatkówkę przed działaniem wolnych rodników tlenowych, może przynieść odwrotny skutek. Zachwianie równowagi organizmu - nawet na korzyść przeciwutleniaczy - może spowodować, że dojdzie do zmian zwyrodnieniowych siatkówki” - przestrzegł dr Kabiesz.

Suplementacja jest natomiast wskazana, jeśli nasza dieta np. z powodów zdrowotnych jest monotonna. Najlepiej skonsultować taki zamiar z lekarzem.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21389.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**