

Mot ljusare tider med mer vitamin D

Då är Optometridagarna över för denna gång, det har som vanligt varit en inspirerande helg. Med många nyheter, trevliga möten och bra föredrag. Hoppas att alla har haft nytta i arbetet av den nya kunskapen som hämtades där.

Nu på vårvintern är det för många dags att tänka på sitt kostintag och träning inför sommaren sköna dagar. Vissa ska börja träna mer eller äta rätt, en del har under vintern när solen lyser med sin frånvaro kompletterat med tillskott av vitamin D för att hålla humöret uppe. Kanske finns funderingar på att sluta med dem när solen kommer tillbaka. Att rätt kost och träning är bra för kroppen är nog alla överens om. Men hur påverkas ögonen av det? Med tanke på det presenteras här artiklar inom området.

Den första är ett examensarbete som undersökt hur ögats konjunktiva rodnad och tårfilm påverkas vid träning och intag av olika tillskott bland annat proteiner och aminosyror. Det är intressant att läsa

om hur saker som är tänkt för övriga kroppen får ögat att reagera.

Den andra artikeln är från JOVS och handlar om vitamin D och påverkan på makula och AMD. Det är en spännande artikel som kan ge mycket eftertankar och det är en viktig del när artiklar ska läsas. En tanke som kommer är att, när behovet för tillskott av vitamin D ökar är när solljuset minskar, då är inte heller ögat lika utsatt för strålning. Att reflektera över innehållet i artiklar som man läser är en viktig del vid kunskapsinhämtning.

I januari hölls en SOFEP-kurs i att skriva remiss, fler sådana planeras under våren, håll koll på Optikerförbundets hemsida. SOFEP kursen om utvärdering och behandling av torra ögon är uppdaterad med nya undersökningsmetoder och kommer att ges i Jönköping i slutet av februari. Frågor finns som vanligt på optikerförbundets hemsida och artiklarna i sin helhet på länk på optikbranschens hemsida.

CATARINA ERICSON



Catarina Ericson är OPTIK:s vetenskapsredaktör. Hon är MSc i Klinisk Optometri och Leg Optiker.

e-post:

■ **Artikel 1:** Finns det något samband mellan styrketräning och konjunktival rodnad. Finns det något samband mellan kosttillskott och ögontorrhet

2

■ **Artikel 2:** Samband mellan intag av vitamin D och progression till avancerad AMD

3

Redaktörens kommentar:

Det är ett spännande arbete som tar upp andra kosttillskott än de vi optiker vanligtvis arbetar med. Metoddelen, resultatet samt diskussionen är intressant.

Finns det något samband mellan styrketräning och konjunktival rodnad. Finns det något samband mellan kosttillskott och ögontorrhet

av Michaela Svanelind, Linnéuniversitetet

Syfte: Syftet med den här studien var att undersöka om styrketräning påverkar konjunktival rodnad i ögat samt om kosttillskott som är vanliga vid styrketräning påverkar ögontorrhet.

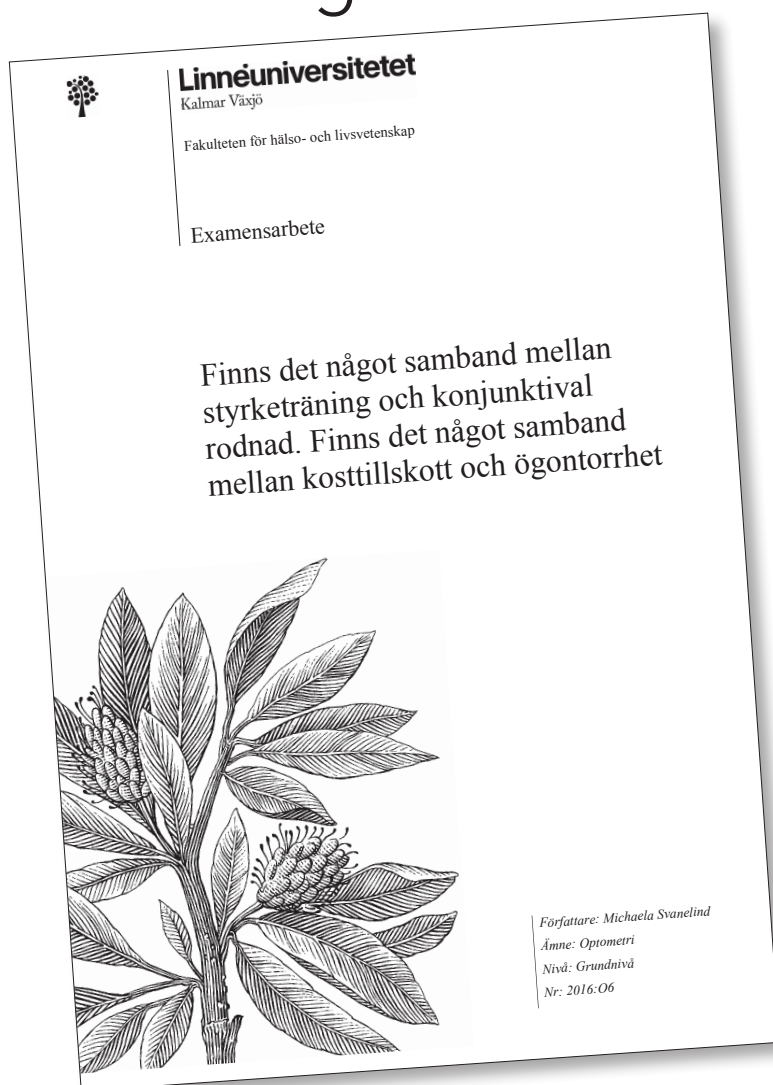
Metod: Deltagarnas konjunktivala rodnad undersöktes med biomikroskop och graderades med Efron Grading Scale. 19 patienter undersöktes efter träning och 21 patienter undersöktes utan att ha tränat den dagen. Deltagarna fick svara på ett frågeformulär om vilka kosttillskott de använde och OSDI-enkäten.

Resultat: Ingen statistisk signifikant skillnad i konjunktival rodnad mellan gruppen med styrketränande personer och kontrollgruppen upptäcktes. I gruppen för träning blev medelvärdet på konjunktival rodnad $0,72 \pm 0,42$ och i kontrollgruppen $0,55 \pm 0,28$. Ingen statistisk signifikant skillnad i OSDI-poäng mellan gruppen som använde kosttillskott och gruppen som inte använde kosttillskott upptäcktes. I gruppen med kosttillskott blev medelvärdet på OSDI-poäng $11,31 \pm 11,72$ och för ej kosttillskott $16,52 \pm 10,70$.

Slutsats: Studien visar på att styrketräning ej påverkar den konjunktivala rodnaden och att kosttillskott inte påverkar ögontorrhet i den här studien. defokusprofilen förändras med ortho-k linsbärande.

Länk:

<http://lnu.diva-portal.org/smash/get/diva2:940055/FULLTEXT01.pdf>



Redaktörens kommentar:

Introduktion och resultat är intressanta och väl läsvärda.

Sedan är sammanfattningen tänkvärd och spännande.

Samband mellan intag av vitamin D och progression till avancerad AMD

Syfte: Det finns växande bevis på behovet av specifika näringsämnen vid åldersrelaterad maculadegeneration (AMD), men inga prospektiva studier har undersökt effekten av vitamin D. Vi utvärderade sambandet mellan intag av vitamin D och progression till avancerad AMD.

Metoder: Bland 2146 deltagare (3965 ögon) utvecklade 541 (777 ögon) från tidig eller medelsvår AMD till avancerad sjukdom baserat på bedömning av fundusfoto. Överlevnadsanalys användes för att bedöma samband mellan uppkomst av avancerad sjukdom och vitamin-D-intag. Neovaskulär sjukdom (NV) och geografisk atrofi (GA) utvärderades separat. Kombinerade effekter av en diet med vitamin D och kalcium bedömdes utifrån hög eller låg konsumtion av varje näringsämne.

Resultat: Det var lägre risk för progression till avancerad AMD i högsta eller lägsta kvintil av vitamin D-intag efter justering för demografiska, beteendemässiga, okulära och näringsfaktorer. Liknande resultat observerades för NV men inte GA. En skyddande effekt observerades för avancerad AMD bland deltagare med högt D-vitamin och lågt kalcium jämfört med gruppen med låga halter för varje näringsämne.

Slutsatser: En diet rik på vitamin D kan förhindra eller fördröja progression till avancerad AMD, särskilt NV. Ytterligare undersökning behövs för att belysa den potentiella skyddsrollen för vitamin D och dess bidrag till att minska visuell förlust.

Sammanfattning: Catarina Ericson

Länk:

<http://iovs.arvojournals.org/article.aspx?articleid=2653920&resultClick=1>

