

# Maculadegeneratie

## Wat kunt u zelf doen?



Zorg voor een  
gezonde leefstijl



Groente  
bij elke maaltijd



Fruit,  
3 stuks per dag



Vette vis  
2 x per week



Noten / granen  
3 handjes  
per week



30 minuten  
bewegen per dag



Alcohol  
met mate



Roken is één van  
de belangrijkste  
risicofactoren

Een gezonde leefstijl vermindert het risico dat maculadegeneratie toeneemt.

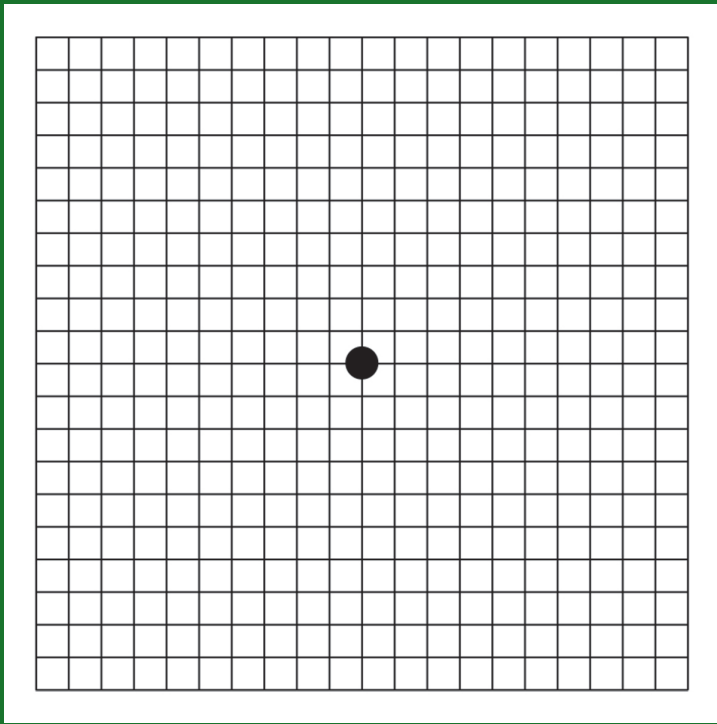
### HOGE INNAME MET MATE

Andijvie  
Boerenkool  
Broccoli  
Paprika  
Peulvruchten  
Pompoen  
Spinazie  
Spruitjes  
Wortels  
Fruit, 3 stuks  
Noten  
Volle granen  
Olijfolie  
Vette vis

Rode wijn  
Gevogelte  
Zuivel

### LAGE INNAME

Rood vlees  
Varkensvlees  
Boter  
Margarine  
Frituur  
Koek  
Taart  
Snoep  
Gesuikerde dranken  
Kant-en-klaarmaaltijden



## Amsler test

### HOE WERKT DEZE TEST?

- Draag uw bril of lenzen die u normaal gebruikt om te lezen.
- Houd het raster op 30 centimeter afstand.
- Bedek één van de ogen met uw hand.
- Kijk met het andere oog naar het middelpunt van het raster.
- Ziet u vervormingen, golvende lijnen, zwarte of vage vlekken?  
Neem dan contact op met uw oogarts of optometrist.
- Herhaal deze test voor het andere oog.

*\*Let op: deze test is bedoeld voor vroegtijdige signalering, maar vervangt niet een grondig oogonderzoek.*



SCAN VOOR  
MEER INFORMATIE

