

# Zalecenia żywieniowe w zwyrodnieniu plamki żółtej

- 4 - 5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 godziny
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- z dietą należy dostarczyć luteinę i zeaksantynę, które są naturalnymi barwnikami plamki żółtej; ich największe ilości można znaleźć w jarmużu, sałacie, brokułach, dyni, cukinii, kukurydzy, kapuście, żółtej i zielonej papryce, pomidorach a także marchwi, warto włączyć te warzywa do codziennej diety
- równie ważna jest odpowiednia podaż witaminy C, E, a także cynku i selenu;
- produkty bogate w:
  - witaminę C: czarna porzeczka, papryka, brukselka, kalafior, szpinak, truskawki, kapusta czerwona, cytryny, pomarańcze, pomidory, kiwi, owoce dzikiej róży, aronia
  - witaminę E: oleje roślinne, orzechy laskowe, migdały, nasiona słonecznika, margaryna miękka, ryby morskie
  - cynk: wołowina, kasza gryczana, migdały, orzechy, pieczywo pełnoziarniste, płatki i otręby owsiane
  - selen: łosoś, kasza gryczana, wieprzowina (schab), pieczywo i produkty pełnoziarniste, drożdże piekarnicze
- co najmniej dwa razy w tygodniu należy spożywać ryby morskie (np. śledź, makrela, okoń, sardynki, łosoś, tuńczyk, pstrąg morski, sola, dorsz, halibut), najlepszym sposobem ich przyrządzenia jest pieczenie i gotowanie na parze
- należy pamiętać o wypijaniu co najmniej 1,5 litra płynów dziennie (nie wliczając w to kawy i mocnej czarnej herbaty), najlepszym wyborem jest woda