

연구에 따르면 식이 요법은 황반 변성의 위험을 줄이고 진행을 늦추는 데 중요합니다. 눈 건강 식품을 포함한 건강하고 균형 잡힌 식단을 섭취하는 것은 전반적인 건강과 눈 건강에 좋습니다.

## AREDS I 및 II 연구

식단의 정상적인 일부로 간단한 눈 건강에 필요한 실천을 하면 질병 진단 여부에 관계없이 황반변성의 위험을 줄일 수 있습니다.

- 건강하고 균형 잡힌 식사를 하십시오.
- 녹색 잎이 많은 채소와 신선한 과일을 매일 먹습니다.
- 일주일에 2-3번 생선을 먹습니다.
- 높은 GI 대신 낮은 혈당 지수 (GI) 탄수화물을 선택하십시오.
- 일주일에 한 줌의 견과류를 먹습니다.
- 지방과 기름의 섭취를 제한하십시오.
- 건강한 생활 방식을 유지하고 체중을 조절하며 규칙적으로 운동하십시오.
- 의사와 상의하여 보충제 복용 고려하십시오.

## 눈 건강을 위한 영양

항산화제는 우리의 건강에 중요하며 우리가 먹는 음식에서 발견됩니다. 세포가 음식과 산소를 에너지로 바꿀 때 자동적으로 라디칼도 생성합니다. 이들은 황반변성 및 기타 질병의 원인에 기여하는 요인으로 생각됩니다.

시스템이 최상의 상태로 작동하는 경우 이 라디칼은 손상을 일으키기 전에 항산화제에 의해 중화됩니다.

다양한 기타 영양소는 황반 건강에 중요합니다. 식단에 이러한 것들이 부족하다면 보충제 섭취를 고려해야 합니다.

## 루테인과 제아잔틴

이들은 건강한 황반에 고농도로 존재합니다. 루테인과 제아잔틴은 시금치, 근대, 케일과 같은 짙은 녹색 잎 채소에서 발견됩니다. 완두콩, 호박, 방울양배추, 브로콜리, 옥수수, 콩과 같은 다양한 다른 야채에도 들어 있습니다.



## 오메가 3

오메가-3 지방산은 망막에서 높은 수준으로 발견되며 세포 발달 및 재생에 관여합니다. 모든 어패류에는 오메가-3 가 포함되어 있지만 연어, 고등어, 멸치, 송어, 청어, 정어리 및 참치와 같은 기름진 생선 품종에서 더 높은 농도로 발견됩니다.

## 기타 영양소

식단에는 좋은 황반 건강을 지원하는 다양한 기타 영양소가 포함되어야 합니다. 여기에는 아연 (곡, 견과류 및 콩류 포함), 비타민 E (견과류 및 통곡물 포함), 비타민 C (감귤류, 딸기 및 토마토 포함) 및 셀레늄 (각종 견과류, 특히 브라질 견과류 포함) 이 포함됩니다.

보충제 복용을 포함한 식단과 생활 방식의 모든 변화는 의사와 상의하여 수행해야 합니다.

## 탄수화물과 혈당 지수

혈당 지수 (GI) 는 식후 혈당을 얼마나 올리는지에 따라 1-100 의 척도로 된 탄수화물의 순위입니다. 혈당 지수가 높은 사람에 비해 혈당 지수가 낮은 탄수화물을 더 많이 섭취하는 사람은 황반변성 발병 위험이 낮다는 좋은 증거가 있습니다.

낮은 혈당 지수 탄수화물은 더 천천히 소화되어 더 점진적이지만 더 긴 에너지 방출을 제공합니다.

낮은 혈당 지수 식품에는 대부분의 과일과 채소, 콩류, 통곡물 시리얼 및 통곡물 빵이 포함됩니다. 혈당 지수는 탄수화물에만 적용되므로 육류, 생선, 계란, 치즈와 같은 식품에는 혈당 지수가 없습니다.

낮은 혈당 지수 다이어트를 하는 사람들은 심장 질환이 적고, 콜레스테롤이 낮고, 비만이 적고, 당뇨병이 적고, 황반변성도 적은 경향이 있습니다.



## 식품의 영양성분

일일영양소 섭취 †	식품 소스 포함의 예 i	식품 소스 포함의 예 i
루테인과 제아잔틴 6mg‡	케일 1/2컵 (65g) 11.9mg	호박 1/2컵 (120g) 1.2mg
	시금치 1/2컵 (90g) 10.2mg	방울양배추 1/2컵 (125g) 1.2mg
	생 시금치 1컵 (30g) 3.7mg	브로콜리 1/2컵 (80g) 0.8mg
	완두콩 1/2컵 (80g) 1.9mg	옥수수 1/2컵 (80g) 0.6mg
	코스 양상추 1컵 (55g) 1.3mg	계란 2개 0.5mg
오메가-3 0.9-1.6g	연어 100g 1.8g	참치 100g 0.2g
	정어리 100g 0.9g	새우 100g 0.2g
비타민 C 45mg	중간 오렌지 1개 69mg	1/4 컵 고추 47mg
비타민 E 7-10mg	아몬드 20개 (30g) 7.8mg	밀 배아 1큰술 2.2mg
아연 8-14mg	굴 7개 (100g) 59mg	쌀겨 1/2컵 3.5mg
셀레늄 60-70mcg#	브라질너트 2개 (8g) 80mcg	캐슈넛 24개 (30g) 5.6mcg

† NHMRC (National Health and Medical Research Council) 에 따른 권장 일일 섭취량 (RDI). RDI 는 건강한 사람들의 영양 요구 사항을 충족하기에 적절하다고 간주되는 특정 영양소 (비타민, 미네랄, 에너지 또는 단백질) 의 양을 나타냅니다. RDI 는 건강한 사람들의 영양 결핍 질환을 예방하기 위한 방법으로 공식화되었으며 흡연, 건강이 좋지 않거나 약물을 복용 중인 사람들의 특별한 요구 사항을 해결하지 않습니다.

‡ 루테인에 대한 표준 일일 섭취량은 없습니다. 6mg 은 루테인 보충제에서 허용되는 양입니다.

# 측정 mcg 는 마이크로그램입니다. 1mg = 1000mcg.

i www.nal.usda.gov

# 눈 건강을 위한 보조제

보충제는 비타민, 미네랄 또는 정제 형태로 섭취되는 기타 물질입니다. 보충제는 눈 건강에 중요한 역할을 합니다. 개인의 필요에 가장 적합한 것에 대해 의사와 상담하는 것이 중요합니다.

## AREDS I 및 II 연구

연령 관련 안과 질환 연구 (AREDS I 및 II) 는 미국 국립 안과 연구소에서 수행하는 2개의 주요 임상 시험입니다.

AREDS I 는 고용량 아연을 포함하여 노화 관련 MD의 진행을 늦추는 데 효과적인 항산화제의 특정 공식을 확인했습니다. 매일 AREDS I 공식을 복용하면 MD 진행의 상대적 위험과 시력 상실을 늦추거나 감소시키는 것으로 나타났습니다.

- 중기 황반변성 환자 (황반에 큰 드루젠이 있는 사람) 는 위험을 약 25% 감소시켰습니다.
- 말기 황반변성 및 한쪽 눈의 시력 상실이 있는 사람들은 다른 쪽 눈에 심각한 변화가 발생할 위험이 약 20% 감소했습니다.

AREDS II 는 루테인, 제아잔틴 및 / 또는 오메가-3 를 AREDS I 공식에 추가하는 것이 5년에 걸쳐 황반변성의 진행을 늦추는 효과를 평가했습니다. 이 연구는 또한 원래의 AREDS I 공식에서 베타 카로틴을 제거하고 아연 수준을 감소시키는 효과를 측정했습니다.

AREDS II 는 AREDS I 연구의 결과를 확인했으며 베타 카로틴을 제거하면서 루테인과 제아잔틴을 추가하면 진행성 황반변성 발병의 상대적 위험이 추가로 18% 감소한다는 것을 발견했습니다.

그 효과는 루테인의 식이 섭취량이 가장 적었지만 연구 기간 동안 루테인과 제아잔틴이 포함된 AREDS I 공식을 복용한 환자에서 가장 컸습니다. 이 환자들은 루테인과 제아잔틴을 복용하지 않은 유사한 식단을 가진 환자들에 비해 진행성 황반변성이 발병할 가능성이 약 25% 낮습니다.

AREDS II 는 AREDS I 공식에 루테인과 제아잔틴을 추가하고 베타 카로틴을 제거하는 것을 분명히 지원합니다. 베타카로틴은 루테인과 제아잔틴의 흡수를 감소시키고 흡연자의 폐암 위험을 증가시킵니다. 흡연자나 석면폐가 있는 사람은 베타 카로틴이 함유된 보충제를 복용해서는 안 됩니다.

AREDS II 에서 더 낮은 용량의 아연 (25mg) 은 AREDS I 연구에서 사용된 원래의 80mg 용량보다 어떠한 이점도 제공하지 않았습니다. 부작용이 적지 않았으며 80mg 용량에 비해 효과가 감소하는 경향 (통계적으로 유의하지 않음) 이 있었습니다.

## AREDS 공식

아연 (산화아연)	80mg
구리 (산화구리)	2mg
비타민 E	400IU
비타민 C	500mg
루테인	10mg
제아잔틴	2mg

뉴질랜드에는 이 공식과 정확히 일치하는 단일 공식이 없습니다. AREDS 연구 그룹은 원래 AREDS 공식을 계속 사용하되 베타카로틴을 제거하고 루테인과 제아잔틴으로 대체할 것을 권장합니다. AREDS I 공식에 기초한 보충제를 복용하는 것은 황반변성에 대한 치료법이 아니며 황반변성으로 인한 손상을 멈추거나 되돌리지도 않습니다. AREDS II 공식과 일치하기 위해 얼마나 많은 정제를 복용해야 하는지 이해하려면 라벨을 읽는 것이 중요합니다. 의사와 적절한 복용량을 확인하십시오.

## 다이어트 보충

AREDS 기반 보충제와 루테인과 오메가-3 가 풍부한 식단은 황반변성 진단을 받은 사람들에게 적합합니다.

## 루테인 보충제

50세 이상이거나 황반변성 가족력이 있고 짙은 녹색 잎 채소를 충분히 섭취하지 않는 경우 루테인 보충제가 적절할 수 있습니다.

1일 루테인 섭취량은 6mg 이 일반적으로 적절한 것으로 간주됩니다.

## 오메가-3 보충제

AREDS II 연구는 황반변성 진행 위험 감소에 대한 어유 보충제의 유의한 효과를 보여주지 못했습니다. 그러나 다른 영양 연구의 증거에 따르면 오메가-3 가 유의할 수 있습니다.

식단에서 오메가-3 를 충분히 섭취할 수 없는 경우 (일주일에 생선 2-3회 섭취) 오메가-3 섭취를 고려해야 합니다.



# 자주 묻는 질문

## 잎이 많은 채소와 특정 약물에 주의해야 합니까?

케일, 시금치, 근대, 방울양배추, 브로콜리를 포함한 대부분의 천연 루테인에는 와파린 (혈액 희석제) 을 포함한 일부 약물의 기능을 방해할 수 있는 높은 수준의 비타민 K 가 포함되어 있습니다. 그렇기 때문에 특히 와파린을 복용하는 사람들의 식단을 변경하기 전에 의사와 상담하는 것이 중요합니다. 자연 식단에서 충분한 루테인을 얻을 수 없다면 루테인 보충제를 고려해야 합니다.

## 당근은 눈에 가장 좋은 음식인가요?

당근은 일반적인 건강에 중요한 비타민 A의 좋은 공급원입니다. 그러나 대중적인 믿음과 달리 눈에 가장 좋은 음식은 아닙니다. 짙은 녹색 잎 채소를 주요 눈 건강 채소로 선택하고 균형 잡힌 다양한 식단의 일부로 당근을 적당히 섭취하십시오.

## 음식은 신선해야 합니까?

아니요. 생선이나 야채와 같은 냉동 식품과 통조림 식품은 신선한 대안을 쉽게 구할 수 없는 경우 매우 훌륭하고 편리한 옵션입니다.

## 어떤 견과류를 먹어야 할까요?

매주 견과류 한 줌, 또는 매일 몇 개의 견과류는 모든 식단에 추가할 수 있습니다. 가공되지 않고 무염 견과류를 선택하고 아몬드, 호두, 브라질 견과류, 잣, 피칸, 피스타치오 등의 견과류를 섭취합니다.

## 씨앗은 어떻습니까?

아마씨 (씨앗) 와 같은 씨앗은 필수 지방산 함량이 높기 때문에 영양학자들이 종종 추천합니다. 그러나 황반변성과의 관계는 연구되지 않았습니다.

## AREDS 공식을 다이어트가 아닌 보충제로 섭취하는 이유는 무엇입니까?

일반적으로 균형 잡힌 식단을 섭취하는 것이 영양소를 얻는 가장 좋은 방법입니다. 그러나 고용량 항산화제가 질병을 치료하는 데 사용되는 경우 보충제가 올바른 양을 얻는 유일한 방법일 수 있습니다. 예를 들어, AREDS 공식과 동일한 양을 얻으려면 매일 약 굴 135g, 오렌지 7개 및 123 테이블스푼의 밀 배아를 섭취해야 합니다.



## 사람들이 AREDS 공식을 고려할 때 주의해야 하는 이유가 있습니까?

예. 고용량 비타민과 미네랄을 사용할 때 주의해야 할 이유가 있습니다. 약물 및 기타 영양소를 방해할 수 있으므로 의사의 조언을 따르는 것이 중요합니다.

## 어떤 제품을 구매해야 하나요?

AREDS 공식을 포함하는 많은 보조 제품이 시장에 나와 있습니다. 가장 중요한 것은 라벨을 확인하고 구매하는 제품에 연구에서 얻은 정확한 AREDS 공식이 포함되어 있는지 확인하는 것입니다. 일부 제품에서 베타카로틴이 제거되었음을 기억하십시오. 루테인 보충제 제품에 포함된 모든 성분을 알고 있는지 확인하기 위해 모든 루테인 보충제 제품의 라벨을 확인하는 것도 중요합니다. 검안사 또는 안과 의사가 특정 제품을 추천할 수 있습니다.

## MD 진단을 받은 적이 없습니다. 나에게 최고의 보충제는 무엇입니까?

식단에 녹색 및 노란색 야채와 같은 루테인이 풍부한 식품이 부족한 경우 루테인 보충제를 고려해야 합니다.

**면책 조항:** 이 정보는 출판 당사를 기준으로 뉴질랜드 황반변성 (MDNZ) 과 관련된 정확한 정보입니다. 주의 깊게 준비한 내용이지만 필요시 의사의 의학적 조언을 받아야 합니다. 뉴질랜드 황반변성은 이 간행물의 오류나 누락, 효과 또는 사용상 발생하는 손해에 대해 책임을 지지 않으며, 이 간행물과 관련해 명시적, 묵시적으로 어떤 보증도 하지 않습니다.

이 간행물은 뉴질랜드 황반변성에서 제작한 단순한 안내용으로 그 내용은 특정한 의학적인 경우에 적용되거나 참고되어서는 안됩니다. 이 간행물의 출판에 많은 지원과 도움을 준 호주 황반질환 재단에 감사드립니다.