



LIFEstyle

Ideale leeftijd

40, inmiddels wijzer en al veel bereikt en nog de helft van je leven voor je

Ontspanning

Roeien en hardlopen

Rolmodel

Mijn ouders, die gezond eten, nog sporten en leuke dingen blijven doen

In het nieuws

Bijzienden van nu zijn de blinden van morgen?

‘Tienduizenden bijziende Nederlanders dreigen komende decennia blind te worden, waarschuwt oogheelkundige’, kopt de Volkskrant. ‘Hoogleraar waarschuwt voor forse toename in blindheid door turen op schermjes’ staat er in Linda Nieuws. En ook de NRC laat van zich horen met ‘Forse toename blindheid dreigt’.

Caroline Klaver (1967) luidt de noodklok in de media. Reden om bij deze hoogleraar epidemiologie en genetica van oogziekten én hoofdonderzoeker oogheelkunde van ERGO langs te gaan. ‘Terwijl we steeds ouder en gezonder worden, gaan onze ogen hard achteruit door het turen op schermjes en doordat we te weinig buiten komen’, stelt ze.

Myopie, bijziendheid, is de snelstgroeiende oogafwijking in de wereld en ontstaat tussen 0 en 25 jaar. Vanuit Azië is er een trend van bijziendheid ontstaan die wij in Europa helaas volgen.

‘Veel buiten zijn beschermt de ogen.’

Zo is in de grote steden van Oost-Azië meer dan 90 procent van de twintigers bijziend. In Europa geldt dat nu voor de helft van de twintigers. Dat komt in Nederland neer op een miljoen twintigers met een min-bril of -lenzen.

Veel buiten zijn in je jeugd heeft positieve invloed op je kijken. Buiten is het lichter (gemiddeld 15.000 lux) dan binnen (gemiddeld 500 lux). Meer licht zorgt voor meer aanmaak van dopamine wat beschermend werkt tegen bijziendheid. Dus hoe meer licht, hoe beter voor je ogen.

Caroline heeft een dringend advies aan alle ERGO-deelnemers met kinderen of kleinkinderen: ‘Neem ze lekker mee naar buiten. Het liefst 2 uur lang, dat beschermt goed de ogen, want bijziendheid kun je beter voorkomen dan genezen.’



Op dit moment is ze in samenwerking met sport- en kinderartsen bezig met het schrijven van een brandbrief aan het Ministerie van Volksgezondheid. Niet alleen in haar rol als hoogleraar die iets wil bijdragen aan de samenleving, maar ook als moeder van 2 tienerzonen (12 en 13 jaar), die ze bijziendheid wil besparen.

Er is ook positief nieuws te melden. Sinds 2011 leidt ze het oogheelkundeteam binnen ERGO dat inmiddels bestaat uit 33 mensen, die zich dagelijks wijden aan de ogen. ‘De nieuwere groep deelnemers van ERGO hebben een gezondere levensstijl dan vroeger’, vertelt ze.

‘De mens van nu is gezonder, heeft meer kennis en opleiding en beseft dat ze een eigen verantwoordelijkheid hebben. Roken, slecht eten en te weinig lichaamsbeweging moet je vermijden, want naast erfelijke componenten is levensstijl ook heel belangrijk. En daar heb je gelukkig zelf invloed op.’