



Rødt kjøtt kobles til øyesykdom

Spiser man mye rødt kjøtt er det større fare for å få dårlig syn, og i verste fall bli blind, på våre eldre dager, ifølge ny studie.

Aldersrelatert makuladegenerasjon (AMD) er en øyesykdom som svekker makula, den sentrale delen av netthinnen. Det reduserer synsskarpheiten. Nedskrevne ord, detaljer og linjer "forsvinner" eller "flyter sammen" hvilket gjør det vanskelig å lese, se på klokken, gjøre håndarbeid, gjenkjenne ansikter etc.

Personer over 60 år er mest utsatt for denne sykdommen. AMD er én av hovedårsakene til blindhet eller synstap hos den aldrende befolkning.

Man vet ikke sikkert hva AMD skyldes, men i tillegg til alder regnes høyt blodtrykk og kolesterol, røyking, eksponering for sollys, kjønn og rase som risikofaktorer.

Forskere fra Australia mener nå å ha funnet en sammenheng mellom AMD og inntak av rødt kjøtt.

Omfattende studie

I tidsperioden 1990 til 1994 undersøkte forskerteamet til sammen 6734 mennesker i alderen 58-69 år. Deltagerne måtte besvare på ulike spørreskjemaer som kartla deres matvaner. De måtte blant annet oppgi hvor mye kjøtt de spiser og av hvilken sort, samt hvor ofte de spiser dette.

I oppfølgingsperioden (studien ble avsluttet mellom 2003 og 2006), tok forskerne bilder av deltageres netthinner for å se etter tegn på AMD.

Til slutt utførte de statistiske tester for å sjekke om det var en sammenheng mellom AMD-symptomer og kjøttinntak. Det ble tatt hensyn til alder, røyk og risikofaktorer.

På oppfølgingstidspunktet hadde 1757 av deltagerne utviklet AMD. Hos 1680 av dem var sykdommen i et tidlig stadium, mens hos de resterende 77 var sykdomsforløpet kommet lengre.

Rødt kjøtt og kylling

Det viste seg å være en klar sammenheng mellom kjøtt og AMD, særlig gjelder dette rødt kjøtt. De som valgte denne kjøttypen ti ganger i uken, hadde 47 prosent større sjanse for AMD, sammenlignet med de som spiste det færre enn fem ganger i uken.

Et annet interessant funn var at kylling så ut til å ha motsatt effekt.

Forskernes konklusjon er at ulike typer kjøtt har forskjellig effekt på risikoen for å utvikle AMD, og at endringer i kosthold kan redusere sannsynligheten for å bli rammet av denne øyesykdommen.

Kilder:

1. E. Chong, J.A. Simpson, L.D. Robman, et. al, Red Meat and Chicken Consumption and Its Association With Age-related Macular Degeneration, American Journal of Epidemiology, 2009; vol. 169(7), pp. 867-876
2. "Red meat linked to blindness in old age", Medicalnewstoday.com, 20. Mars 2009