



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ГЛАЗ НА ОСНОВЕ ЛЮТЕИНА И ЗЕАКСАНТИНА: КАК СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР?

Как известно, до сих не существует эффективных фармацевтических препаратов для лечения возрастной дегенерации сетчатки глаза и связанного с этим снижения качества зрения. Поэтому у нас пока нет другой альтернативы, кроме как пользоваться **природными биологически активными веществами**, способными остановить этот неизбежный процесс. Учитывая остроту данной проблемы, совсем не удивительно, что сегодня в качестве средства профилактики рекомендуются **десятки различных веществ и продуктов на их основе**. Какие-то из них действительно очень эффективны, какие-то оказывают лишь незначительный эффект, а какие-то совсем не имеют отношения к данной теме, но исторически перетекают из одной рецептуры в другую.

Именно для того, чтобы разобраться в том невероятном многообразии веществ, которое рекомендуется сегодня для улучшения зрительной функции, и окончательно определиться, что действительно работает, а что нет, были проведены **многолетние исследования AREDS1 и AREDS2**.

По итогам первого исследования, завершившегося в 2008 году, было выявлено, что доказанной эффективностью обладает лишь комбинация антиоксидантов и цинка в очень высоких дозах – **500 мг витамина С, 400 МЕ витамина Е, 15 мг бета-каротина и 80 мг цинка**. Эффективность остальных веществ не была доказана.

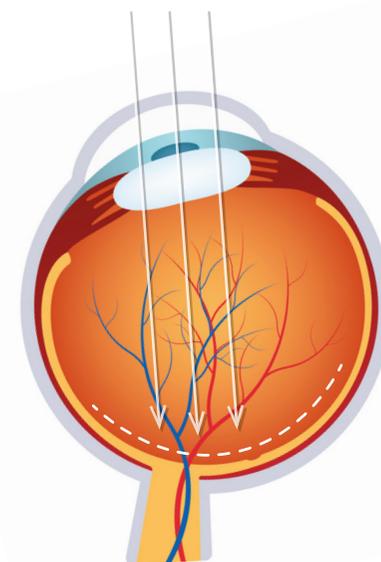
Второе исследование было посвящено, главным образом, **лютеину и зеаксантину**, которые не были доступны в чистом виде на момент начала первого исследования в 2002 году. Как оказалось, оба эти вещества также обладают **высокой эффективностью в отношении снижения риска дегенерации сетчатки**. Но что самое интересное – и лютеин, и зеаксантин еще и **значительно улучшают качество зрения**: контрастность, уменьшение слепых точек, восстановление после яркого светового воздействия.

В итоге, в силу последней причины, а также необходимости приема очень высоких доз цинка, витаминов С и Е для сколько-нибудь заметного эффекта серьезные производители биологически активных профилактических средств сосредоточились в последнее время именно на лютеине и зеаксантине. Поэтому при выборе продукта в первую очередь **обращайте внимание на наличие этих веществ**. В составе может быть очень много и других компонентов для повышения «серьезности» рецептуры, но все они не имеют дополнительной эффективности (если только не используются в указанных высоких дозировках).

Второй важный момент – **одновременное наличие и лютеина, и зеаксантина**. Долгое время бытовало мнение, что они не обладают самостоятельным эффектом и использование одного (более

доступного) лютеина может полностью заменить комбинацию лютеина и зеаксантина, но данные последних лет показывают, что эти вещества имеют **разные точки приложения в сетчатке**.

Зеаксантин влияет на такие важные аспекты функции сетчатки, как **высококонтрастное зрение и коррекция слепых точек**, а **лютеин** регулирует **низкоконтрастное зрение и быстрое восстановление зрительной функции после яркого светового воздействия**. Согласитесь, после такого разъяснения не возникает вопроса о необходимости совместного применения этих одинаково важных веществ. Тем не менее, многие производители либо по старинке, либо по экономическим причинам (зеаксантин намного дороже лютеина) по-прежнему используют только лютеин.



Теперь мы подходим к вопросу о дозировке. **Рекомендуемая суточная доза для здоровых людей составляет 5 мг лютеина и 1 мг зеаксантина.** Именно исходя из этих значений, мы и составили приведенную ниже таблицу, посчитав, сколько будет стоить месячный курс имеющихся на рынке продуктов из расчета не менее 5 мг лютеина и 1 мг зеаксантина.

Надо заметить, что адекватных средств с эффективными дозами лютеина и зеаксантина оказалось совсем немного – **менее 20**. А если убрать продукты с низким содержанием этих веществ, для которых потребуется в 3–5 раз увеличить рекомендуемую дозировку (а, значит, получать совершенно неадекватную цену), то их будет и того меньше.

Как видно из таблицы, наилучшее соотношение «цена – качество» – у продукта **«Компливит® Офтальмо»**. Однако при

внимательном рассмотрении лидерство окажется у **БАД «Тримегавитал. Лютеин и зеаксантин. Суперконцентрат»**.

Во-первых, приведенная выше дозировка лютеина и зеаксантина (5 мг и 1 мг) относится к здоровым людям, а большинство, покупающих подобные продукты, уже имеют проблемы со зрением. И именно поэтому в рекомендациях упомянутых выше исследований значатся дозы **лютеина от 10 до 20 мг, а зеаксантина – от 2 до 4 мг**.

Во-вторых, не будем забывать про клиентские и консультантские скидки «Сибирского здоровья», которые позволяют приобрести «Тримегавитал. Лютеин и зеаксантин. Суперконцентрат» не за 590, а за **442 рубля** – почти за ту же сумму, что и «Компливит® Офтальмо», но при этом с лечебной, **в 2 раза более высокой дозировкой** лютеина и зеаксантина.



| Наименование продукта (производитель) | Стоимость месячного курса, обеспечивающего не менее 5 мг лютеина и 1 мг зеаксантина в сутки, руб.* |
|---|--|
| «Тримегавитал. Лютеин и зеаксантин. Суперконцентрат» (Сибирское здоровье) | 590 (10 мг и 2,4 мг) |
| «Супероптик» (Medana Pharma/АКРИХИН) | 760 (20 мг и 1 мг) |
| «Компливит® Офтальмо» (ФАРМСТАНДАРТ-УфаВИТА) | 400 (5 мг и 2 мг) |
| «Нутроф Тотал плюс» (LGV Capsule для Laboratoires Thea) | 650 (9 мг и 2 мг) |
| «Виталюкс Плюс» (Алкон Фармацевтика) | 600 (10 мг и 1 мг) |
| «Доппельгерц® V.I.P. ОфтальмоВит» (Queisser Pharma GmbH & Co. KG) | 720 (10 мг и 1 мг) |
| «Лютеин интенсив» (Эвалар) | 720 (10 мг и 1 мг) |
| «Лютеин форте» (Экомир) | 700 (9 мг и 1 мг) |
| «Доппельгерц® актив. Витамины для глаз с лютеином и черникой» (Queisser Pharma GmbH & Co. KG) | 1000 (18 мг и 0,9 мг) |
| «ВИТРУМ® ВИЖН ФОРТЕ» (Юнифарм, Инк.) | 1000 (12 мг и 1 мг) |
| «Окувайт® Лютеин форте» (Bausch + Lomb) | 1200 (12 мг и 1 мг) |
| «Про-Визио ФОРТЕ» (Unimed Pharma) | 1200 (12 мг и 0,6 мг) |
| «Фокус Форте» (Внешторг Фарма/Аквион) | 1400 (9 мг и 1,2 мг) |
| Vision Sharp (Irwin Naturals) | 1700 (5 мг и 1 мг) |
| «Око Форте» (Фармамед) | 2800 (12 мг и 0,6 мг) |
| «Лютакс АМД Плюс» (OY Santen) | 3500 (15 мг и 0,95 мг) |
| «Визиталь» (Gloryon) | 4200 (5 мг и 2 мг) |
| Safe2C Forte (Vision) | 10 000 (10 мг и 0,64 мг) |
| Forever Vision (Forever Living Products) | 13 500 (9 мг и 1 мг) |

* В скобках указано содержание лютеина и зеаксантина соответственно в суточной дозе при данном курсе применения.