



## 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.

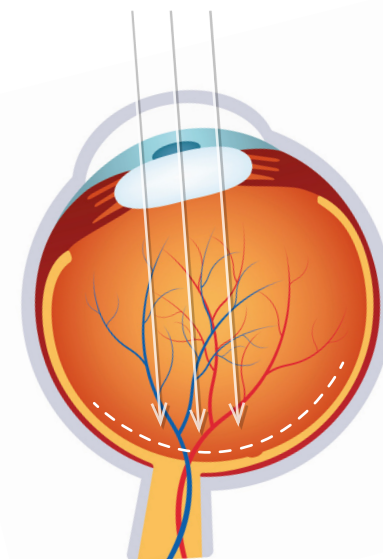
Второе исследование было посвящено, главным образом, **лютеину и зеаксантину**, которые не были доступны в чистом виде на момент начала первого исследования в 2002 году. Как оказалось, оба эти вещества также обладают **высокой эффективностью в отношении снижения риска дегенерации сетчатки**. Но что самое 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, получить 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.