

Ophthalmologie

Wie Ernährung die Progression von Augenerkrankungen bremst

In grossen bevölkerungsbasierten Erhebungen wurde beobachtet, dass sich eine gute Nährstoffversorgung günstig auf die Augengesundheit auswirken kann. «In den Studien zeigte sich ein Zusammenhang zwischen den Ernährungsgewohnheiten und der Häufigkeit und Schwere verschiedener Augenkrankheiten wie altersbedingter Makuladegeneration (AMD), Glaukom, Grauem Star und trockenem Auge», erläutert Professor Dr. med. Andreea Gamulescu von der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG).

Für die Augengesundheit empfiehlt sie eine ausgewogene, mediterrane Ernährung. «Auf dem Teller sollte eine möglichst bunte Farbpalette an rotem, gelbem und grünem Gemüse so-

wie Obst dominieren», rät sie. «Auch fettreicher Fisch, Olivenöl sowie Verzicht auf übermässig viel rotes Fleisch und Milchprodukte sind zu empfehlen.» Auf diese Weise werde eine gute Basis für eine ausreichende Nährstoffversorgung geschaffen. «Zwar kann man mit einer ausgewogenen Ernährung Augenerkrankungen weder komplett verhindern noch heilen», betont Gamulescu. «Aber man kann das Fortschreiten positiv beeinflussen.»

Welche einzelnen Komponenten in der Ernährung konkret welche Wirkung auf die Augen entfalten, ist in Studien schwierig nachzuweisen. Sicher ist jedoch, dass bestimmte Nährstoffe eine Wirkung auf die Sehfunktionen entfalten. So bilden die

Karotinoide Lutein und Zeaxanthin das Makulapigment, das zum Lichtschutz der Zellen sowie der Sehfunktion im Dunkeln beiträgt und deshalb für den Sehprozess von grosser Bedeutung ist. «Es ist wichtig, Karotinoide durch den Verzehr von Obst und grünblättrigem Gemüse aufzunehmen, da unser Körper sie nicht selbst herstellen kann», erklärt Gamulescu. Weitere wichtige Augennährstoffe sind die Vitamine A, C und E, die Vitamine B und Folsäure, Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffe. Dazu gehört insbesondere Zink, aber auch weitere Mikronährstoffe wie Selen, Curcumin und Resveratrol. DOG/PS ▲

Medienmitteilung der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) vom 27.02.2024