

Ausgewogene Ernährung kann das Sehvermögen stärken

München - Eine gute Nährstoffversorgung kommt auch der Augengesundheit zugute: Sie kann das Fortschreiten der altersabhängigen Makuladegeneration (AMD), der diabetischen Retinopathie, des Grünen Stars oder auch des trockenen Auges positiv beeinflussen, eventuell sogar verlangsamen. Darauf weist Professor Dr. med. Andreea Gamulescu von der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) hin. Die Leitende Oberärztin der Klinik und Poliklinik für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Regensburg erklärt die Hintergründe.

Für die Augengesundheit empfiehlt Andreea Gamulescu eine ausgewogene, mediterrane Ernährung. „Auf dem Teller sollte eine möglichst bunte Farbpalette an rotem, gelbem und grünem Gemüse sowie Obst dominieren“, erläutert 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 von chronischen Erkrankungen wie der AMD, der diabetischen Retinopathie, dem Glaukom oder dem trockenen Auge positiv beeinflussen.“

Zusammenhang zwischen Ernährung und Schwere der Erkrankung

Hinweise auf einen günstigen Effekt einer guten Nährstoffversorgung kommen aus der Sammlung von Daten mehrerer großer bevölkerungs-basierter Erhebungen. „Sie konnten einen Zusammenhang zwischen den Ernährungsgewohnheiten und der Häufigkeit und Schwere verschiedener Augenkrankheiten wie AMD, Glaukom, Grauem Star und trockenem Auge aufzeigen“, erläutert die DOG-Expertin.¹⁻⁴ Welche einzelnen Komponenten in der Ernährung konkret welche Wirkung auf die Augen entfalten, sei jedoch in Studien schwierig nachzuweisen. „Dazu gibt es nur wenig gesichertes Wissen“, sagt Gamulescu. Eine der fundierten Studien ist die „Age-Related Eye Disease Study“ (kurz: AREDS).¹ Sie konnte zeigen, dass die Einnahme von bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln bei einer kleinen Untergruppe von Patientinnen und Patienten mit AMD das Risiko des Fortschreitens der Erkrankung reduzierte.

Nährstoffe unterstützen Reparaturvorgänge am Auge

Sicher ist indes, dass die 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“, betont Gamulescu. Weitere wichtige Augen-Nährstoffe 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. „Auch sie übernehmen zellschützende Funktionen, sind wichtig für den Sehzyklus und unterstützen Reparatur- oder Regenerationsvorgänge am Auge“, erklärt Gamulescu.

Rauchen und Bewegungsmangel fördern AMD

Weitere wichtige Faktoren, die die Augengesundheit beeinflussen, sind körperliche Aktivität und das

Rauchen. „Wir wissen, dass Personen, die nicht rauchten, sich gesund ernährten und zusätzlich körperlich aktiv waren, ein deutlich vermindertes Risiko für die Entstehung einer AMD hatten“, berichtet Gamulescu. Allerdings spielen bei der Entstehung und dem Fortschreiten von Augenerkrankungen auch andere, nicht veränderbare Faktoren wie zum Beispiel das Alter der Person und die genetische Veranlagung eine wichtige Rolle.

Nahrungsergänzungsmittel helfen nur bedingt

Von der pauschalen Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln rät die Regensburger Augenexpertin ab. „Die Datenlage dazu ist noch relativ unklar, vielversprechende Ansätze und Ergebnisse aus Laboruntersuchungen und Tierexperimenten lassen sich nicht unbedingt auf den Menschen übertragen“, betont Gamulescu. Darüber hinaus fehlen einheitliche wissenschaftliche Belege. „Wer ausgewogen isst, auf Rauchen verzichtet und sich moderat bewegt, tut seiner Augengesundheit bereits viel Gutes“, lautet der Rat der Augenärztin.

Literaturhinweise:

¹ Age-Related Eye Disease Study Research Group. A randomized, placebo-controlled, clinical trial of high-dose supplementation with vitamins C and E, beta carotene, and zinc for age-related macular degeneration and vision loss: AREDS report no. 8. Arch Ophthalmol 2001;119:1417-1436.

² MIND diet lowers risk of open-angle glaucoma: the Rotterdam Study. Vergroesen JE et al. European Journal of Nutrition 2023;62:477-487.

³ Long-term intake of vitamins and caretenoids and odds of early age-related cortical and posterior subcapsular lens opacities. Taylor A et al. Am J Clin Nutr 2002;75:540-549.

⁴ The role of nutrition and Nutritional Supplements in Ocular Surface Diseases. Pellegrini M et al. Nutrients 2020;12,952.

Weitere Literatur:

Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (2014): [Aktuelle Stellungnahme der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft, der Retinologischen Gesellschaft und des Berufsverbandes der Augenärzte Deutschlands zu Nahrungsergänzungsmitteln bei altersabhängiger Makuladegeneration \(AMD\)](#), zuletzt abgerufen am 13.07.2023