

Prävention der Altersblindheit: Mediterrane Kost verlangsamt Netzhauterkrankungen

Berlin - Lebensstilentscheidungen haben einen erheblichen Einfluss auf die Augengesundheit und damit auch auf das Risiko, im Alter zu erblinden. Neben körperlicher Aktivität spielt vor allem die Ernährung eine Schlüsselrolle - eine mediterrane Kost kann das Fortschreiten häufiger altersassoziierter Augenerkrankungen wie der altersabhängigen Makuladegeneration (AMD), des Grünen Stars und der diabetischen Retinopathie nachweislich verlangsamen. Zusammen sind von diesen Erkrankungen in Deutschland mehr als 15 Millionen Menschen betroffen. Worauf es beim Speiseplan ankommt, erläuterte ein Experte der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) am 18. September auf der Vorab-Pressekonferenz zur DOG 2025.

„Wir wissen heute, dass die richtige Ernährungsweise nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die Netzhaut schützen kann“, betont Professor Dr. Dr. med. Robert Patrick Finger, Direktor der Augenklinik am Universitätsklinikum Mannheim. Während sich die Forschung bisher häufig auf einzelne Lebensmittel oder Nährstoffe konzentrierte, lässt das Gesamtbild aller Studien inzwischen eine klare Aussage zu: Vor allem eine ausgewogene, mediterrane Ernährungsform entfaltet eine positive Wirkung. Dazu gehören unter anderem reichlich grünes Blattgemüse, Obst, Fisch, Olivenöl und Nüsse - in Kombination mit einer insgesamt kalorienbewussten Lebensweise.

Mediterrane Kost bremst AMD

Die AMD ist eine der häufigsten Ursachen für Erblindung im Alter. Hier konnte wissenschaftlich belegt werden, dass Ernährung ein beeinflussbarer Risikofaktor ist. „Patientinnen und Patienten, die sich mediterran ernähren, haben ein geringeres Risiko, an AMD zu erkranken oder von einer frühen Form in ein Spätstadium überzugehen“, berichtet Finger. Zusätzlich belegt die große Age-Related Eye Disease Study AREDS, dass einzelne Nährstoffe wie Lutein, Zeaxanthin, Zink und Omega-3-Fettsäuren das Fortschreiten der AMD in bestimmten Fällen bremsen können. „Solche Präparate sind aber kein Ersatz für eine gesunde Ernährung, sondern allenfalls eine sinnvolle Ergänzung für Patientinnen und Patienten im mittleren Stadium der Erkrankung“, so Finger.

Grüner Star: Verzicht auf Alkohol und Fertigprodukte

Das Glaukom ist die zweithäufigste Erblindungsursache in Deutschland. Die Senkung des Augeninnendrucks ist der erste therapeutische Ansatz. Doch auch hier scheint Ernährung eine unterstützende Rolle zu spielen. „Besonders grünblättriges Gemüse, Omega-3-Fettsäuren, generell eine mediterrane Ernährungsweise sowie der Verzicht auf Alkohol und hochverarbeitete Lebensmittel scheinen das Erkrankungsrisiko zu verringern und das Voranschreiten zu verzögern“, berichtet der DOG-Experte. Interessant sei zudem, dass bestimmte Vitamine und Spurenelemente - etwa Vitamin A oder Vitamin B₃ - vorbeugend wirken könnten. „Hierzu laufen derzeit klinische Studien“, erklärt Finger.

Frühe Ernährungsumstellung schützt die Netzhaut

Bei der diabetischen Retinopathie, einer häufigen Folge der Stoffwechselerkrankung Diabetes

mellitus, gehört die Ernährung schon lange zum festen Bestandteil der Diabetestherapie. „Neuere Studien zeigen, dass eine mediterrane Kost mit viel Obst, Gemüse und Fisch sowie eine reduzierte Kalorienaufnahme tatsächlich das Entstehen und Fortschreiten der Netzhauterkrankung verlangsamen kann“, sagt der Augenarzt. Besonders entscheidend sei dabei eine frühzeitige Ernährungsumstellung. „Wer von Anfang an konsequent auf eine gesunde Ernährung achtet, tut seiner Netzhaut den größten Gefallen“, so Finger.

Über Lebensstil stärker aufklären

Ob AMD, Glaukom oder diabetische Retinopathie: Gesunde Ernährung hat - ebenso wie regelmäßige Bewegung - in allen Fällen einen positiven Einfluss auf die Augengesundheit. „Wir Ärztinnen und Ärzte sollten Lebensstilhinweise künftig stärker in unsere Beratung einbinden“, rät Finger. Eine mediterrane Kost könne dabei nicht nur die Augen schützen, sondern insgesamt zur Vorbeugung altersassoziierter Erkrankungen beitragen.

Die DOG 2025, der Kongress der medizinisch-wissenschaftlichen Augenheilkunde, findet vom 25. bis 28. September 2025 im Berliner Estrel statt.

Weiterführende Literatur:

- Welzel et al. Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel beim Glaukom. Die Ophthalmologie [submitted].
- Chronopoulos, Garzone, Finger. Risikomodifikation durch Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel bei diabetischen Augenerkrankungen. Die Ophthalmologie [submitted].
- Mauschitz, Goerdts, Helbig, Holz, Finger, Brandl. Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel bei altersabhängiger Makuladegeneration. Die Ophthalmologie [submitted].