

Vorbeugung und Therapie der diabetischen Retinopathie durch Ernährung

Datum: 06.09.2023

Original Titel:

Diet and ideal food pyramid to prevent or support the treatment of diabetic retinopathy, age-related macular degeneration, and cataracts

Kurz & fundiert

- Ernährungsstrategien zu Vorbeugung und Behandlung von altersbedingten Augenerkrankungen
- Diabetische Retinopathie, altersbedingte Makuladegeneration und Katarakte
- Narrativer Review zur besten Ernährungsstrategie bei Augenerkrankungen
- Entwicklung einer Ernährungspyramide: Welche Lebensmittel sollten in welchen Mengen konsumiert werden?
- Sport und Bewegung als wichtiger Beitrag zusätzlich zur gesunden Ernährung

MedWiss – Ein narrativer Überblicksartikel aus Italien hat sich mit aktuellen Forschungsdaten zur optimalen Ernährung bei diabetischer Retinopathie und weiteren Augenerkrankungen beschäftigt.

Viele Augenkrankheiten, wie die diabetische Retinopathie (DR), die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) und Katarakte, sind durch einen gesunden Lebensstil beeinflussbar. Eine Übersichtsarbeit italienischer Wissenschaftler hat die neuesten Forschungsergebnisse zu Ernährungsinterventionen zur Vorbeugung oder Unterstützung der Therapie dieser Erkrankungen evaluiert und bietet eine aktualisierte Ernährungspyramide mit Fokus auf Augengesundheit.

Diabetes und Augen: Welche Lebensmittel essen?

Die Ernährungspyramide gibt Auskunft darüber, welche Lebensmittel und in welcher Menge konsumiert werden sollten.

Täglich sollte verzehrt werden:

- 3 Portionen Getreide mit niedrigem glykämischen Index (GI) (für Ballaststoffe und Zink)
- 5 Portionen (jede Portion: ≥ 200 g/Tag) Obst und Gemüse (Spinat, Brokkoli, gekochte Zucchini, grünes Blattgemüse, Orange, Kiwi, Grapefruit für Folsäure, Vitamin C und Lutein/Zeaxanthin)
- Fettarmer Joghurt (125 ml), Magermilch (200 ml)
- Extra natives Olivenöl (EVO) (20 mg/Tag für Vitamin E- und Polyphenolgehalt)
- Nüsse oder Ölsamen (20 – 30 g/Tag, wegen Zinkgehalt)

Wöchentlich sollte verzehrt werden:

- Fisch (4 Portionen, für Omega-3-Gehalt und Eicosapentaensäure (EPA) + Docosahexaensäure (DHA) 0,35 – 1,4 g/Tag)
- weißes Fleisch (3 Portionen für Vitamin B12-Gehalt)
- Hülsenfrüchte (2 Portionen für pflanzliche Proteine)
- Eier (2 Portionen für den Lutein-/Zeaxanthin-Gehalt)
- Frischkäse und fettarmer Käse (2 Portionen für den Vitamin-B6-Gehalt)
- Kräuter und Gewürze (Safran und Curcumin) 3 – 4 Mal pro Woche

Nahrungsergänzung und Sport

Die Autoren fassen weiter die Studienlage zusammen: Sollte der Tagesbedarf nicht durch die Ernährung gedeckt werden können, kann eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren und Folsäure sinnvoll sein. Salz und Zucker sollten vermieden werden, und es sollte ausreichend Wasser (2 l/Tag) getrunken werden. Zusätzlich zu einer gesunden Ernährung halten die Autoren 3 – 4 Mal pro Woche 30 – 40 min Ausdauer- und Kraftübungen für sinnvoll.

Besonders Diabetes-Patienten können von augengesunder Ernährung profitieren

Viele häufige Augenkrankheiten, insbesondere die diabetische Retinopathie, die altersbedingte Makuladegeneration und Katarakte sind, besonders im frühen Stadium, behandelbar. Der Lebensstil, insbesondere die Ernährung und körperliche Bewegung, spielen im Rahmen der Behandlung eine bedeutende Rolle. In präventiver Hinsicht können besonders Menschen mit sowohl Diabetes als auch Bluthochdruck von einer augengesunden Ernährung profitieren, da sie ein erhöhtes Risiko für eine diabetische Retinopathie aufweisen.

Referenzen:

Rondanelli M, Gasparri C, Riva A, Petrangolini G, Barrile GC, Cavioni A, Razza C, Tartara A and Perna S (2023) Diet and ideal food pyramid to prevent or support the treatment of diabetic retinopathy, age-related macular degeneration, and cataracts. Front. Med. 10:1168560. doi: 10.3389/fmed.2023.1168560