



## **Das Auge isst mit / Vitaminreiche Nahrung empfehlenswert, Nahrungsergänzungsmittel nur in Absprache mit dem Augenarzt**

Von *jprautz*

Erstellt am 21 Okt 2015 - 08:26

DÜSSELDORF 21.10.2015 – Ein paar Kapseln an jedem Tag, und die Gesundheit der Augen bleibt erhalten – das versprechen die Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln häufig, doch so einfach ist das nicht. Richtig ist: Ein vielseitige, vitaminreiche Ernährung ist auch für die Gesundheit der Augen förderlich. Nahrungsergänzungsmittel sollten jedoch nur in Absprache mit dem Augenarzt eingenommen werden, rät Dr. Georg Eckert, Pressesprecher des Berufsverbands der Augenärzte Deutschlands.

Essen sollte bunt sein: Von roten Tomaten über Karotten und gelbe Paprika bis hin zu reichlich grünem Gemüse wie Spinat oder Grünkohl gibt es eine reiche Palette an leckeren Vitaminquellen, die zur Aufrechterhaltung der Gesundheit beitragen. Für die Augen sind insbesondere die in grünem Gemüse enthaltenen Farbstoffe Lutein und Zeaxanthin wertvoll, denn sie reichern sich in der Netzhautmitte, der sogenannten Makula lutea (gelber Fleck) an. Hier, an der Stelle des schärfsten Sehens, sind besonders viele lichtempfindliche Zellen dicht an dicht gepackt. Die Farbstoffe schützen sie wie eine „natürliche Sonnenbrille“ vor Schäden, die mit zunehmendem Alter eine Ansammlung von Stoffwechselprodukten und schließlich zu einer Minderung der Sehkraft führen können.

### Stellenwert von Nahrungsergänzungsmitteln

Sind solche Schäden bereits eingetreten und leiden Patienten an einer Frühform der trockenen Altersabhängigen Makuladegeneration (AMD), dann kann in bestimmten Stadien die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln helfen, das Fortschreiten der Krankheit aufzuhalten. Das wurde in zwei großen Studien, AREDS 1 und 2 (Age related eye disease study) vor einigen Jahren nachgewiesen. Deshalb kann es nach augenärztlicher Untersuchung und Beratung sinnvoll sein, Präparate einzunehmen, die der in diesen Studien untersuchten Dosierung entsprechen. Die AREDS 1-Dosierung enthielt die Vitamine C und E, zudem Beta-Carotin und Zink. Für AREDS 2 wurde Beta-Carotin gegen Lutein und Zeaxanthin ausgetauscht, da Beta-Carotin bei Rauchern das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken steigern kann. Außerdem wurde der Anteil an Zink reduziert.

Wissenschaftlich belegt: Fortschreiten der AMD lässt sich bremsen

Mit diesen beiden Studien konnte belegt werden, dass bei Personen mit einer ausgeprägten frühen AMD (z.B. viele Drusen) oder einer einseitigen späten AMD das Risiko einer Sehverschlechterung insbesondere durch die Entwicklung einer späten feuchten AMD um rund 25 Prozent gesenkt werden kann. Augenärzte können jedoch nicht dazu raten, in anderen Formen oder Stadien der Erkrankung beziehungsweise einfach nur „zum Erhalt der Sehkraft“ Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, denn dazu gibt es keinen wissenschaftlich belegten Nachweis. Ebenso fehlt ein wissenschaftlicher Beleg für die Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln bei anderen Augenkrankheiten wie etwa diabetischen Netzhauterkrankungen.

Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive Bild- und Statistikdatenbank: [www.augeninfo.de/presse](http://www.augeninfo.de/presse) [1]

Herausgeber: Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf

Pressekontakt:

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Pressereferat: Dr. med. Georg Eckert,



Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf, Tel. +49 (0) 2 11 / 4303700, Fax +49 (0) 2 11 / 4303720,  
[presse@augeninfo.de](mailto:presse@augeninfo.de) [2], [www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:06):** <http://www.medkom24.eu/node/20773>

**Links:**

[1] <http://www.augeninfo.de/presse>

[2] <mailto:presse@augeninfo.de>

[3] <http://www.augeninfo.de>