



„Innere Sonnenbrille“ schützt die Augen Mikronährstoffe für gutes Sehen richtig dosieren

München, Oktober 2010 – Das menschliche Auge braucht zum Sehen Vitamin A, auch Retinol genannt. Ein Mangel führt zur Ermüdung der Augen. Auch eine Reihe weiterer Mikronährstoffe sind wichtig für die Sehfunktion und helfen, diese im Alter zu bewahren. Die gezielte Einnahme dieser Substanzen muss jedoch genau dosiert erfolgen, denn sie kann nach Einschätzung der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) auch Nebenwirkungen haben. Patienten sollten deshalb zuvor ihren Augenarzt befragen.

Schon die alten Ägypter wussten, dass der Verzehr der an Vitamin A reichen Rinderleber vor Nachtblindheit schützt. „Dabei entsprach die explizite Zufuhr von Leber quasi dem ersten Vitamin-A-haltigen Functional Food“ sagen die Autoren einer Übersichtsarbeit in den Klinischen Monatsblättern für Augenheilkunde (Thieme, Stuttgart, 2010). Heute ist erwiesen, dass die Augen neben Vitamin A noch eine Reihe weiterer Mikronährstoffe benötigen.

Ernährungswissenschaftler betonen, dass vor allem ältere Menschen häufig nicht ausreichend mit diesen Nährstoffen versorgt sind. Eine amerikanische Studie, die Age-Related Eye Disease Study oder AREDS-Studie zeigte schon vor einigen Jahren, dass die Einnahme von Vitamin C, Vitamin E, Beta-Carotin, Zink und Kupfer das Fortschreiten der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) verzögert. Die Netzhauterkrankung AMD gehört zu den häufigsten Ursachen für Erblindung im Alter. Viele Augenärzte raten ihren Patienten deshalb zur Einnahme von Mikronährstoffen.

Doch die Einschätzung hat sich in den letzten Jahren geändert. Die hochdosierte Einnahme von Beta-Carotin – Vorstufe von Vitamin A – und Vitamin E hat in einigen Studien das Krebsrisiko erhöht. Auch Zink im Übermaß kann die Gesundheit beeinträchtigen, warnt DOG-Experte Professor Dr. med. Gabriele Lang vom Universitätsklinikum Ulm: „Die Mengen der in der AREDS-Studie eingesetzten Präparate müssen kritisch hinterfragt werden.“

Pressestelle
Anna Julia Voormann
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Telefon: 0711 8931-552
Telefax: 0711 8931-167
voormann@medizinkommunikation.org

Pressesprecher
Prof. Dr. med. Christian Ohrloff
Platenstraße 1
80336 München



Wissenschaftler arbeiten deshalb in einer derzeit laufenden Nachfolge-Studie AREDS-2 mit einer geringeren Zinkdosierung. Beta-Carotin geben sie ausschließlich an Nichtraucher aus. „AREDS-2 wurde begonnen, um den Nutzen weiterer Mikronährstoffe zu prüfen“, erläutert Professor Lang. Dazu gehören zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren, die Bestandteil der Zellmembranen im Körper sind. „Im Auge könnten diese die Sehleistung verbessern“, sagt die Augenärztin. Die AREDS-2-Teilnehmer nehmen außerdem Lutein und Zeaxanthin ein, beides gelb-orange Pflanzenfarbstoffe ähnlich dem Carotin. Diese reichern sich in der Makula, der Zone des schärfsten Sehens in der Netzhaut des Auges, an. Sie ist der wunde Punkt bei einer AMD – gerade in diesem Bereich gehen die Sehzellen zugrunde. „Lutein und Zeaxanthin filtern kurzwelliges UV- und Blaulicht heraus und schützen dadurch die Zellen der Netzhaut“, sagt Professor Lang. Sie wirken damit wie eine innere Sonnenbrille.

Lutein und Zeaxanthin sind ebenso wie die Vorstufen von Vitamin A vor allem in Gemüse enthalten: Gute Quellen sind Brokkoli, Feldsalat, Grünkohl, Mais und Spinat. Lutein erzeugt außerdem die gelbe Farbe im Eidotter. Doch auch bei ausgewogener Kost reiche die Menge nicht aus, um die in der AREDS-2 eingesetzte Dosis zu erreichen, sagt Professor Lang. Dies gelte auch für Omega-3-Fettsäuren, die in Fischöl enthalten sind: „Wir raten älteren Menschen deshalb heute zur Einnahme von Mikronährstoffen, die Lutein und Omega-3-Fettsäuren, aber kein zusätzliches Beta-Carotin enthalten.“ Inwieweit sie auch die erhoffte schützende Wirkung für die Augen erzielen, wird sich in einigen Jahren nach Abschluss der AREDS-Studie zeigen.

F. J. Schweigert, J. Reimann: Mikronährstoffe und ihre Bedeutung für das Auge – Wirkungsweise von Lutein/Zeaxanthin und Omega-3-Fettsäuren; DOI <http://dx.doi.org/10.1055/s-0029-1245527>; Klin Monatsbl Augenheilkd; Georg Thieme Verlag KG; Stuttgart, 2010)

Die DOG ist die medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft für Augenheilkunde in Deutschland. Sie vereint unter ihrem Dach mehr als 5.900 Ärzte und Wissenschaftler, die augenheilkundlich forschen, untersuchen und behandeln. Wesentliches Anliegen der DOG ist es, die Forschung in der Augenheilkunde zu fördern: Sie unterstützt wissenschaftliche Projekte und Studien, veranstaltet Kongresse und gibt wissenschaftliche Fachzeitschriften heraus. Darüber hinaus setzt sich die DOG für den wissenschaftlichen Nachwuchs in der Augenheilkunde ein, indem sie zum Beispiel Stipendien vor allem für junge Forscher vergibt. Gegründet im Jahr 1857 in Heidelberg, ist die DOG die älteste medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft der Welt.

Pressestelle

Anna Julia Voormann
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Telefon: 0711 8931-552
Telefax: 0711 8931-167
voormann@medizinkommunikation.org

Pressesprecher

Prof. Dr. med. Christian Ohrloff
Platenstraße 1
80336 München