



Presse-Information vom 20. September 2006

Prävention der Makuladegeneration: Vitamine für alle ab 50?

Studien deuten darauf hin, dass das Vitamin Lutein bei Patienten mit einer altersbedingten Makuladegeneration das Fortschreiten der Krankheit verzögern kann. Unklar ist, ob die Vitaminsubstitution auch das Auftreten des Leidens bei gesunden Menschen verhindert oder hinauschiebt. Gleichwohl raten die Augenärzte zu einer gesunden Lutein-reichen Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Eine Nahrungsergänzung in Pillenform sei nur dann sinnvoll, wenn diese Ernährung nicht gewährleistet sei, raten Experten auf der 104. Jahrestagung der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG), die vom 21.-24. September in Berlin stattfindet.

»Jeder Mensch bekommt Falten, jeder bekommt graue Haare – und jeder bekommt eine Makuladegeneration wenn er alt genug wird«, sagt Professor Gabriele Lang von der Universitäts-Augenklinik in Ulm. In der Tat ist die kurz AMD genannte altersbedingte Makuladegeneration in den Industrienationen die häufigste Ursache für den Verlust der Sehschärfe bis hin zur Erblindung im höheren Alter.

Über die Ursachen des Leidens wissen die Augenärzte noch vergleichsweise wenig: Genetische Faktoren spielen eine Rolle, aber auch Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Rauchen. Auch oxidativer Stress hat einen Einfluss, sagt Lang: »Wenn die natürlichen Schutzmechanismen im höheren Alter nicht mehr ausreichend wirken, kommt es zu oxidativen Lichtschäden an der Makula.« Aufgrund von epidemiologischen Untersuchungen wissen die Experten darüber hinaus, dass bei Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, die AMD später und seltener auftritt. Auch Eskimos, die viel Fisch verzehren und damit Omega-3-Fettsäuren aufnehmen, haben ein geringeres Risiko. Damit ist klar, dass auch die Ernährung eine Rolle spielt.

Lutein ist ein Lichtfilter. Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, bei denen Augenärzte untersuchten, ob eine Nahrungsergänzung mit Vitaminen und Spurenelementen das Auftreten einer AMD hinausschieben oder den Verlauf abmildern kann. Eine klare und eindeutige Aussage gibt es nicht, die Studienlage ist widersprüchlich. »Es spricht allerdings einiges dafür«, erklärt Gabriele Lang, »dass das Karotinoid Lutein eine wichtige antioxidative Rolle spielt.« Lutein und Zeaxanthin sind natürliche Filter für blaues Licht und potente Antioxidanzien. Ein niedriger Gehalt an Lutein in der Makula ist mit dem Auftreten einer AMD assoziiert. Ebenso wisse man, so Lang, dass die »Lutein-Speicher« durch eine Substitution des Vitamins binnen sechs Monaten aufgefüllt werden könnten.

In einer Untersuchung, der »LAST-Studie«, wurden Patienten mit AMD ein Jahr

Pressestelle DOG Kongress
ProScience
Communications GmbH
Barbara Ritzert
Andechser Weg 17
82343 Pöcking
Fon: 08157 93 97-0
Fax: 08157 93 97-97
presse@dog.org

DOG Geschäftsstelle
Mathildenstraße 8
80336 München
Telefon: 089 51 60 30 62
Telefax: 089 51 60 38 02
geschaeftsstelle@dog.org
www.dog.org



lang mit täglich 10 Milligramm Lutein sowie weiteren Vitaminen und Mineralien behandelt. Resultat: Das Makulapigment nahm signifikant um 40 Prozent zu, die Sehschärfe verbesserte sich und die Kontrastempfindlichkeit wuchs. »Diese und andere Studien deuten darauf hin, dass sich durch eine Einnahme Lutein-haltiger Nährstoffpräparate das Fortschreiten der trockenen AMD verzögern lässt«, lautet die Schlussfolgerung der Ulmer Ophthalmologin ¹⁾.

Ob gesunde Menschen von einer solchen Substitution profitieren, wissen die Experten allerdings noch nicht. Studien zur prophylaktischen Wirkung einer Luteingabe als Nahrungsergänzung bei Gesunden stehen aus.

Gleichwohl fragen Patienten ihre Augenärzte, ob eine solche Nahrungsergänzung sinnvoll sein könnte. »Wer sich gesund ernährt, wer fünf bis sechs Mal am Tag Obst und Gemüse isst und die mediterrane Küche bevorzugt, braucht sicherlich keine Pillen zu nehmen«, lautet die pragmatische Empfehlung von Gabriele Lang. Allerdings weiß die Augenärztin auch, dass gerade ältere Menschen sich oft anders ernähren oder nur wenig essen. »Dann ist ein Multivitaminpräparat, das 10 Milligramm Lutein enthält und bei dem auch die anderen Vitamine im empfohlenen Bereich dosiert sind, sicherlich empfehlenswert.«

1) Abstract: FR.04.10 Vitamine gegen AMD für alle ab 50?

Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) ist die medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft für Augenheilkunde in Deutschland. Ihr Ziel ist die Förderung der Ophthalmologie vor allem in den Bereichen Forschung und Wissenschaft. Zu diesem Zweck initiiert und unterstützt die Gesellschaft u.a. Forschungsvorhaben und wissenschaftliche Studien, veranstaltet Kongresse und Symposien, gibt wissenschaftliche Fachzeitschriften heraus und gewährt Stipendien vornehmlich für junge Forscher. Mit über 5.000 Mitgliedern zählt sie zu den bedeutenden medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. Gegründet wurde die DOG 1857 in Heidelberg. Sie ist damit die älteste medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft der Welt.