



Gesunder Lebensstil verhindert Trübung der Augenlinse Vitamin C-reiche Ernährung und Sport schützen vor Grauem Star

München, April 2016 – Fast zehn Millionen Menschen sind hierzulande von der Augenkrankheit „Grauer Star“ betroffen. Gesunde Ernährung mit viel Vitamin C kann das Risiko für die Trübung der Augenlinse um rund ein Drittel senken. Zu diesem Ergebnis kommt eine Londoner Zwilling-Studie, die kürzlich im Fachblatt „Ophthalmology“ erschien. Die DOG rät zu einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung, um der Trübung der Augenlinse vorzubeugen. Vor allem Senioren sollten zu Lebensmitteln greifen, die reich an Vitamin C sind. Nahrungsergänzungsmittel zeigten allerdings keinen zusätzlichen schützenden Effekt.

Die Londoner Wissenschaftler beobachteten die Linsentrübung und die Ernährungsgewohnheiten bei 324 weiblichen Zwillingspärchen über einen Zeitraum von zehn Jahren. „Genetische Untersuchungen an den Schwestern zeigten außerdem, dass das Erbgut nur zu einem Drittel für Fortschritt und Schweregrad des Grauen Stars verantwortlich ist“, sagt DOG-Präsident Professor Dr. med. Horst Helbig. „Umweltfaktoren, Alter und Lebensstil spielen eine deutlich größere Rolle.“ Eine gesunde Ernährung mit ausreichend Vitamin C schützt die Augenlinse. Die Forscher gehen davon aus, dass Vitamin C sich in der Augenflüssigkeit ansammelt und dort die Trübung der Linse verhindert.

Die Studienergebnisse seien aber keine Aufforderung, zu Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen, so Helbig, der die Klinik für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Regensburg leitet. „Die meisten Menschen in Deutschland können sich mit Vitaminen ausreichend über Lebensmittel versorgen, sodass Nahrungsergänzungsmittel keinen zusätzlichen Effekt bringen. Nicht nur Orangen, Grapefruit und Mandarinen sind reich an Vitamin C – Brokkoli, Rosenkohl und Grünkohl übertreffen die Zitrusfrüchte in dieser Hinsicht sogar. Vor allem Senioren

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



DOG
Deutsche Ophthalmologische
Gesellschaft

Gesellschaft
für Augenheilkunde

sollten darauf achten, dass sie täglich ausreichend Vitamine über Obst und Gemüse zu sich nehmen.

Grauer Star ist der häufigste Grund für Sehbehinderungen und Erblindung weltweit. Medikamente gibt es dagegen bisher nicht. Nach Schätzung der DOG müssen Augenärzte in Deutschland bei mindestens 800 000 Augen pro Jahr die getrübe Linse durch eine Kunstlinse ersetzen, um das Augenlicht der Betroffenen wieder herzustellen.

„Die Londoner Studie ist eine weitere Arbeit, die verdeutlicht, wie sehr der Lebensstil auch die Gesundheit der Augen beeinflusst“, sagt DOG-Mediensprecher Professor Dr. med. Christian Ohrloff. Frühere Studien wiesen bereits darauf hin, dass auch regelmäßige Bewegung und Sport die Augen gesund halten: So können 60 Minuten tägliches Laufen oder Radfahren das Risiko für einen Grauen Star um 16 Prozent senken. Gleichzeitig kann ein gesunder Lebensstil auch vor anderen Augenleiden schützen: Der Verzicht auf Zigaretten etwa mindert das Risiko, an altersabhängiger Makuladegeneration (AMD) zu erkranken. Die Netzhauterkrankung kann das Sehen nach und nach bis zur Blindheit einschränken. Deshalb ist Vorbeugen hier besonders wichtig.

Quellen:

E. Yonova-Doing et al.: Genetic and dietary factors influencing the progression of nuclear cataract
2016, Ophthalmology , Vol. 0, Issue 0

J. Z. Selzin et al.: Long-term physical activity and risk of age-related cataract: a population-based prospective study of male and female cohorts
2015, Ophthalmology; 122: 274–280

DOG: Forschung – Lehre – Krankenversorgung

Die DOG ist die medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft für Augenheilkunde in Deutschland. Sie vereint unter ihrem Dach mehr als 6500 Ärzte und Wissenschaftler, die augenheilkundlich forschen, lehren 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 augenärztliche Gesellschaft 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

www.dog.org