

Wünschen Sie sich einen Adlerblick? Ernährungstipps für volle Sehkraft

Augenerkrankungen treten in den Industriegesellschaften mit steigendem Bevölkerungsanteil älterer Menschen immer häufiger auf. Statistisch gesehen nehmen Augenerkrankungen ab einem Alter von 60 Jahren ständig zu. Bei den über 70 Jährigen ist bereits jeder Zehnte und ab 80 ist jeder Fünfte von einer Makuladegeneration (AMD) betroffen. Weltweit erblinden pro Jahr ca. 17 Millionen Menschen als Folge des Grauen Stars.

Antioxidantien als Schutzschild gegen Augenerkrankungen

Viele wissenschaftlicher Publikationen zeigen, dass mit der Nahrung aufgenommene Vitalstoffe wie antioxidative Vitamine, Carotinoide, Spurenelemente (hier zu nennen sind u.a. Kupfer und Zink) sowie Aminosäuren (insbesonder Glutathion) und langkettige Omega-3-Fettsäuren einen entscheidenden Einfluss auf Entstehung und Fortschreiten dieser altersabhängigen Augenerkrankungen haben können. Eine zentrale Rolle in dieser Zellabwehr spielen Selen, gemischte natürliche Carotinoide aus carotinhaltenen Pflanzen, Lycopin (Pflanzenfarbstoff aus der Tomate) sowie die Vitamine E und C. Sie werden auch als "antioxidative Substanzen" bezeichnet und unterstützen die Abwehrkräfte. Häufig sind in der Nahrung diese Vitamine und natürliches Selen nicht ausreichend vorhanden, so dass eine Ergänzung erforderlich ist. Da die Böden in Deutschland wenig Selen enthalten, nehmen wir daher von dem Spurenelement Selen zu wenig auf.



Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass durch die Gabe von Lutein und Zeaxanthin in Form von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln der Graue Star, die Makuladegeneration (AMD) aber auch andere Augenerkrankungen bzw. -störungen vorgebeugt bzw. abgemildert werden können. In einer Übersichtsstudie von *C.-J. Chiu et al (2007)* ist eine gute Übersicht über die aktuelle Studienlage zu dem Thema Augenerkrankungen gegeben.

Weiterhin erwähnenswert ist, dass ein Vitamin A -Mangel zur Nachtblindheit und einer erhöhten Blendempfindlichkeit der Augen führen kann. [Heidelbeeren](#) sollen hier besonders u.a. aufgrund ihres blauen Anthocyangehaltes vor Ermüdungserscheinungen und Störungen bewahren.

Natürliche Quellen:

Im Folgenden sind einige natürliche Quellen für Vitalstoffe, die für die Augengesundheit nützlich sind, aufgeführt:

Vitamin A: Karotten, Löwenzahn, Aprikosen (roh, getrocknet), Grünkohl, Kürbis, Eier, Käse

Beta-Carotin: gelbe und rote Paprika, Wirsing, Brokkoli, Spinat, Karotten, Grünkohl, getrocknete Aprikosen, [Kaki-Früchte](#)

Vitamin C: Acerolakirsche, Hagebutten, Sanddornbeeren, Aroniabeeren, Zitrusfrüchte, Kiwis, Sauerkraut, Brokkoli, grüne und rote Paprika, Rosen- und Grünkohl

Vitamin E: Weizen (Keime und Öl), Quinoa, Sonnenblumenkerne, Sojaöl, Olivenöl, Erdnussöl

Lutein: Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Rosenkohl, Weißkohl

Zeaxanthin: Zuckermais, Spinat



Lycopin: Tomatensaft, -mark oder püree

Kupfer: Scholle, Hülsenfrüchte, Roggen, Sonnenblumenkerne

Selen: Paranüsse, Biopilze, Weizenkleie, Seefisch, Rosenkohl und

Zink: Zuckermais, Haferflocken, Weizenkeime, Kürbiskerne, grüne Blattgemüse und Bierhefe



Topfruits-Tipps:

Um die Bioverfügbarkeit der fest an die Pflanzenzellen gebundenen Carotinoide zu erhöhen, müssen diese erst gelöst werden. Das wird erreicht, wenn Sie die Gemüsesorten im Mixer pürieren. Fügen Sie ein bis zwei Teelöffel eines hochwertigen Pflanzenöls (z.B. [Lein-](#), Weizenkeim- oder Olivenöl) kurz vorm Servieren hinzu, da Fett die Aufnahme dieser Vitalstoffe verbessert. Beachten Sie bitte auch, dass Zeaxanthin und Lutein hitzeempfindlich sind,

während carotinhaltige Lebensmittel schonend erhitzt werden dürfen.

Besonders Menschen mit heller Augenfarbe (blau, hellgrün) sind gefährdet, altersbedingte Schädigungen der Netzhaut zu erleiden. Hier ist besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Carotinoiden und anderen Antioxidantien zu achten.

Ergänzen Sie mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln:

<http://www.topfruits.de/produkt/selen-100g-ace-dr-wolz-60-kapseln/>

<http://www.topfruits.de/produkt/augen-fit-60-vegi-kapseln-a-510mg-mit-lutein-und-heidelbeerextrakt/>