



**Stiftung Auge**  
weil Sehen wichtig ist

## **Stiftung Auge: Mediterrane Ernährung kann Risiko für Altersabhängige Makuladegeneration (AMD) senken**

Stiftung der DOG  
Deutsche Ophthalmologische  
Gesellschaft e.V.  
Gesellschaft für Augenheilkunde

**München, Dezember 2019 – Eine mediterrane Ernährung kann das Risiko für eine altersabhängige Makuladegeneration (AMD) senken. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie, die im März in der US-Fachzeitschrift *Ophthalmology* erschienen ist. Wer viel Gemüse, Fisch, Olivenöl, aber nur wenig Fleisch, Milchprodukte oder Wein zu sich nimmt, erleidet demnach seltener eine Verschlechterung des zentralen Sehens durch eine AMD. Weitere Studien zeigen, dass eine gesunde Ernährung auch dazu beitragen kann, Augenerkrankungen wie dem Grünen und dem Grauen Star vorzubeugen.**

Platenstraße 1  
80336 München  
Telefon: +49 89 5505 768 28  
Telefax: +49 89 5505 768 11  
info@stiftung-auge.de  
www.stiftung-auge.de

In einer Studie haben Wissenschaftler jetzt untersucht, welche Auswirkungen die Art der Ernährung auf die Entwicklung einer altersabhängigen Makuladegeneration (AMD) hat. Dabei werteten sie Daten zu den Essgewohnheiten und dem Gesundheitszustand der Augen von fast 5.000 Patienten aus. Sie fanden heraus, dass Menschen, die regelmäßig viel Gemüse, Fisch und Olivenöl zu sich nahmen, seltener an AMD erkrankten als Menschen mit einem hohen Konsum an Fleisch, Milchprodukten und Alkohol. „Das persönliche Risiko, an einer AMD zu erkranken, hängt von vielen Faktoren ab, wie beispielsweise genetischer Veranlagung, Umwelteinflüssen oder dem Lebensstil. Auch die Ernährung spielt dabei eine Rolle,“ sagt Professor Dr. Frank Holz, Vorsitzender der Stiftung Auge.

Der Experte betont, dass sich um die Wirkung bestimmter Nahrungsmittel auf die Augen viele Mythen ranken. „Allgemein kann man durch den Konsum eines bestimmten Lebensmittels die Sehkraft der Augen nicht direkt beeinflussen. Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung aus natürlichen Zutaten in Kombination mit regelmäßiger Bewegung hilft jedoch dabei, die Funktion der Augen intakt zu halten und gewissen

**Pressestelle Stiftung Auge**  
Sabrina Hartmann  
Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart  
Tel.: +49 711 8931 649  
Fax: +49 711 8931 167  
hartmann@medizinkommunikation.org



Augenerkrankungen vorzubeugen“, so der Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn.

Ein verbreiteter Mythos ist, dass Karotten gut für die Augen sind. „Direkt verbessern kann man seine Sehkraft mit Karotten nicht. Allerdings hilft der darin enthaltene Farbstoff Beta-Karotin, die normale Funktionsfähigkeit des Auges aufrechtzuerhalten“, sagt Holz. Der Körper wandelt Beta-Karotin in Vitamin A um, welches das menschliche Auge benötigt, um in den Stäbchen und Zapfen der Netzhaut Sehpigmente zu bilden. Ein Mangel an Vitamin A kann sich durch Sehprobleme bei Nacht äußern, kommt jedoch mit der in Industrieländern üblichen Ernährung nur extrem selten vor. Zwei weitere Karotinoide – Lutein und Zeaxanthin – sind für das Auge essenziell. Sie sorgen für die Färbung der Makula lutea mit dem Punkt des schärfsten Sehens. Damit schützen die beiden Stoffe diese wenige Quadratmillimeter große Stelle der Netzhaut vor Schäden durch Lichtstrahlen.

Eine gesunde Ernährung kann auch anderen Augenerkrankungen vorbeugen. Der antioxidative Stoff Resveratrol etwa hat möglicherweise einen positiven Effekt bei einem Glaukom, da er die krankhaft beschleunigte Zellerterung am Sehnerv hemmt. Resveratrol kommt vor allem in den Schalen von Weintrauben, Himbeeren, Pflaumen sowie in Erdnüssen vor. Auch bei Katarakt spielt die Ernährung eine Rolle. „Mehrere Studien haben in den vergangenen Jahren Hinweise darauf geliefert, dass eine geringe Vitamin-C-Aufnahme das Risiko einer Trübung der Augenlinse erhöht“, sagt der Experte. Er empfiehlt, Nahrungsmittel mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt in den Speiseplan einzubauen.



Dieser Info-Kasten zeigt Ihnen, wie hoch der Tagesbedarf an bestimmten Nährstoffen ist und welche Lebensmittel die bestimmten Nährstoffe enthalten:

Nährstoff	Tagesbedarf (mg)*	Lebensmittel
Vitamin A	0,8	Butter, Käse, Leber, Spinat, Karotten, Tomaten, Brokkoli
Vitamin E	12-15	Nüsse, Butter, Eier, Sonnenblumenöle
Vitamin C	95-110	Orangen, Beeren, Kohl, Paprika, Kartoffeln
Vitamin B1	3,0	Vollkornbrot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Spargel, Spinat
Vitamin B2	1-1,4	Fisch, Milch, Haferflocken
Vitamin B6	1,2-1,5	Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Kohl, Tomaten, Bananen, Äpfel
Lutein, Zeaxanthin	10-20	Grünkohl, Spinat, Blattsalat, Rosenkohl, Mais, Karotten
Selen	0,06-0,07	Käse, Ei, Reis, Champignons, Geflügelfleisch
Zink	7-10	Fleisch, Fisch, Haferflocken, Käse,
Omega-3-Fettsäuren	250	Pflanzenöle, Fisch

*Quellen:*

*Bénédictine MJ et al. Mediterranean Diet and Incidence of Advanced Age-Related Macular Degeneration. Ophthalmology 2019; 126: 381-390.*

*Ravindran RD et al. Genetic variants in a sodium-dependent vitamin C transporter gene and age-related cataract. British Journal of Ophthalmology 2019; 103: 1223-1227.*

*Yonova-Doing E. et al. Genetic and dietary factors influencing the progression of nuclear cataract, Ophthalmology 2016; 123: 1237–1244.*