

Augengesundheit und Ernährung: Wie die richtige Kost unsere Augen schützen kann

Unsere Augen sind eines unserer wichtigsten Sinnesorgane und tragen maßgeblich zu unserer Lebensqualität bei. Mit zunehmendem Alter oder bei Belastungen wie Bildschirmarbeit steigt das Risiko für verschiedene Augenerkrankungen. Ein entscheidender, oft unterschätzter Faktor zur Erhaltung der Augengesundheit ist die richtige Ernährung.

Dieser Artikel beleuchtet, welche Nährstoffe für die Augen besonders wichtig sind und wie eine gezielte Auswahl an Lebensmitteln dabei helfen kann, das Sehvermögen langfristig zu schützen.

Warum ist Ernährung für die Augen wichtig?

Unsere Augen sind einer Vielzahl äußerer Einflüsse ausgesetzt, darunter UV-Strahlung, Blaulicht von Bildschirmen, Umweltverschmutzung und oxidativer Stress. All diese Faktoren können die empfindlichen Zellen der Netzhaut und andere Augenstrukturen schädigen. Nährstoffe wie Antioxidantien, Vitamine und Omega-3-Fettsäuren schützen die Augen vor diesen Belastungen und tragen dazu bei, Erkrankungen wie Grauem Star, Makuladegeneration und dem sogenannten „Trockenen Auge“ vorzubeugen.

Die wichtigsten Nährstoffe für die Augengesundheit

1. Lutein und Zeaxanthin

Funktion: Diese Carotinoide sind besonders in der Netzhaut konzentriert und schützen die Makula, den zentralen Bereich der Netzhaut, der für scharfes Sehen verantwortlich ist. Sie wirken als Antioxidantien und filtern schädliches Blaulicht, was die Makula vor degenerativen Prozessen schützt.



Quellen: Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Mais, Paprika und Eigelb enthalten hohe Mengen an Lutein und Zeaxanthin. Der regelmäßige Verzehr dieser Lebensmittel kann das Risiko der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) senken.

2. Vitamin A

Funktion: Vitamin A spielt eine wesentliche Rolle bei der Umwandlung von Licht in Nervenimpulse, was für das Sehen bei Dunkelheit entscheidend ist. Ein Mangel an Vitamin A kann zu Nachtblindheit und, in schweren Fällen, zur Erblindung führen.

Quellen: Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis und grünes Blattgemüse sind reich an Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Auch tierische Quellen wie Leber und Fischöle enthalten hohe Mengen an Vitamin A.

3. Vitamin C

Funktion: Als starkes Antioxidans schützt Vitamin C die Zellen der Augenlinse und Netzhaut vor oxidativem Stress. Studien zeigen, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C das Risiko für die Entwicklung von Grauem Star verringern kann.

Quellen: Zitrusfrüchte, Paprika, Erdbeeren, Kiwis und Brokkoli sind ausgezeichnete Vitamin-C-Quellen und sollten täglich verzehrt werden.

4. Vitamin E

Funktion: Vitamin E schützt die Zellen der Netzhaut und des Sehnervs vor oxidativen Schäden. Zusammen mit Vitamin C und anderen Antioxidantien trägt es zur Erhaltung des Sehvermögens bei.

Quellen: Nüsse, Samen, pflanzliche Öle (wie Oliven- und Sonnenblumenöl) sowie grünes Blattgemüse sind reich an Vitamin E.

5. Omega-3-Fettsäuren

Funktion: Omega-3-Fettsäuren, insbesondere DHA (Docosahexaensäure), sind essenziell für die Gesundheit der Netzhaut und fördern die Produktion von Tränenflüssigkeit. Sie tragen somit zur Vorbeugung des Trockenen Auges bei, das durch Bildschirmarbeit oder klimatisierte Räume häufig auftritt.

Quellen: Fetter Fisch (Lachs, Makrele, Sardinen), Chiasamen, Leinsamen und Walnüsse



**Prof. Dr. med.
Thomas Bertelmann**
FEBO & Team
Praxis für Augenheilkunde
Wetzlar

sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Zwei Portionen fettreicher Fisch pro Woche werden empfohlen, um die Augen ausreichend mit DHA zu versorgen.

6. Zink

Funktion: Zink ist wichtig für den Vitamin-A-Stoffwechsel und unterstützt das Immunsystem. Es ist im Auge in hoher Konzentration vorhanden, besonders in der Netzhaut, und kann den altersbedingten Abbau der Sehkraft verlangsamen.

Quellen: Fleisch, Meeresfrüchte (insbesondere Austern), Hülsenfrüchte und Nüsse liefern Zink und sollten regelmäßig in die Ernährung integriert werden.

Der Einfluss der Ernährung auf häufige Augenerkrankungen Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)

Die AMD ist eine der häufigsten Ursachen für Sehbehinderungen im Alter. Studien zeigen, dass

► **weiter lesen auf nächster Seite**

eine Ernährung reich an Lutein, Zeaxanthin, Vitamin C und E sowie Zink das Risiko für AMD senken kann. Carotinoide wie Lutein und Zeaxanthin können auch durch Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden, wenn die Zufuhr über die Nahrung nicht ausreicht.

Grauer Star (Katarakt)

Der Graue Star tritt häufig im Alter auf und betrifft die Augenlinse. Antioxidantien wie Vitamin C und E können das Fortschreiten des Grauen Stars verlangsamen, indem sie die Augenlinse vor oxidativem Stress schützen.

Trockene Augen

Trockene Augen sind häufig die Folge von unzureichender Tränenproduktion oder hoher Verdunstung. Omega-3-Fettsäuren verbessern die Qualität der Tränenflüssigkeit und reduzieren Symptome des Trockenen Auges.

Tipps für eine augenfreundliche Ernährung

1. Bunte Vielfalt an Obst und Gemüse: Achten Sie auf eine farbenfrohe Auswahl an Obst und Gemüse. Besonders Gemüse (für Lutein und Zeaxanthin) sowie gelbe und orangefarbene Lebensmittel (für Beta-Carotin) sind empfehlenswert.

2. Regelmäßiger Fischkonsum: Mindestens zwei Portionen fettreicher Fisch pro Woche liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren und unterstützen die Netzhautgesundheit.

3. Nüsse und Samen in den Speiseplan einbauen: Vitamin E und Zink, die in Nüssen und Samen enthalten sind, unterstützen die Augenzellen und den Sehnerv. Ein kleiner Handvoll täglich reicht aus.

4. Vorsicht bei stark hochverarbeiteten Lebensmitteln: Stark verarbeitete Lebensmittel enthalten oft wenig Antioxidan-

tien und viele gesättigte Fette, die entzündliche Prozesse im Körper begünstigen können.

5. Trinken nicht vergessen: Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für die Bildung der Tränenflüssigkeit und beugt dem Trockenen Auge vor. Wasser ist hierbei die beste Wahl.

Nahrungsergänzungsmittel: Sinnvoll oder nicht?

In manchen Fällen kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein, ins-

besondere bei älteren Menschen oder Menschen mit erhöhtem Risiko für Augenerkrankungen. Nahrungsergänzungsmittel wie Omega-3-Kapseln, Lutein oder Vitamin C können eine Lücke schließen, wenn der Bedarf nicht allein durch die Ernährung gedeckt werden kann.

Vor der Einnahme sollten Patienten jedoch mit ihrem Augenarzt oder Hausarzt sprechen, um eine Überdosierung zu vermeiden und sicherzustellen, dass die Ergänzungen zu ihrer gesundheitlichen Situation passen.

Fazit: Eine augenfreundliche Ernährung kann eine wirksame Möglichkeit sein, um die Gesundheit der Augen zu fördern und das Risiko für altersbedingte Augenerkrankungen zu reduzieren. Die regelmäßige Aufnahme von Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Zink und Vitamin A trägt dazu bei, die Augen vor schädlichen Einflüssen zu schützen und die Sehkraft langfristig zu erhalten. Kombiniert mit regelmäßigen Augenuntersuchungen und Schutzmaßnahmen wie Sonnenbrillen gegen UV-Strahlen kann die richtige Ernährung entscheidend zur Augengesundheit beitragen. ■

