


Haben Sie noch Fragen ?

So erreichen Sie uns:

 **(0421) 98 88 310**

 **www.augenarzt-in-bremen.de**

Überörtliche Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Stefan Bodanowitz
Dr. med. Christine Kusserow-Napp
Dr. med. univ. Erwin Ertel
Augenärzte • Partnerschaft

Sitz der Gesellschaft:
Bürgermeister-Spitta-Allee 49
28329 Bremen



Empfehlungen zur Ernährung bei AMD

**Augenarztpraxis
am Sendesaal**

Die Entstehung und das Fortschreiten einer altersabhängigen Makuladegeneration (AMD) hängen unter anderem von unserer Ernährung ab. Sonnenlicht und Sauerstoff produzieren Freie Radikale, die das Augenlicht schädigen können. Der sehr aktive Stoffwechsel der zentralen Netzhaut braucht daher ausreichend Schutzstoffe, die als Radikalfänger wirken: Lutein, Zeaxanthin, Vitamin C und E, Zink, Selen und Kupfer müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Beim Fett ist zwischen schädlichen gesättigten Fettsäuren und gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu unterscheiden. Ggf. sind Präparate zur Nahrungsergänzung sinnvoll. Aus zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen lassen sich heute folgende Empfehlungen ableiten:

Günstig für den Stoffwechsel der Makula:

Rauchen
Bewegungsarmut
Übergewicht
Erhöhte Cholesterinwerte
Kalorienreiche Ernährung
Leichtverdauliche Kohlenhydrate (Zucker, Honig, Stärke, Weißmehlprodukte, Nudeln)
Fleisch (insbesondere fette und billige Ware)
Fertiggerichte (Pizza, Fertigsalate, frittierte Produkte)
Backwaren (z.B. Chips, Schmalzgebäck)

Günstig für den Stoffwechsel der Makula:

Sport; Rauchen aufgeben

Obst und Gemüse im Allgemeinen

Grünkohl, Spinat, Wasserkresse, Petersilie, Mangold, Broccoli (besonders reich an Lutein und Zeaxanthin)

Orangen, Zitronen, Kiwi, Sanddorn, Schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren, Hagebutten, Fenchel, Sauerkraut (besonders reich an Vitamin C)

Weizenkeimöl, kaltgepresste Pflanzenöle, Mandeln, Nüsse, Vollkornprodukte, Avocado (u.a. reich an Vitamin E)

Olivenöl 1. Pressung (extra vergine, reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren)

Fetter Fisch wie Hering, Lachs, Makrele, Aal; Thunfisch auch als Dosenware ohne Pflanzenölzusatz (diese Fischarten sind die wichtigste Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren)

Kartoffeln (diverse Spurenelemente und Vitamine)

Presssäfte von Granatapfel, Preiselbeeren, Blaubeeren; Rotwein und roter Traubensaft aus südlichem Anbau; Grüner Tee (Absenkung des schädlichen LDL-Cholesterins)

Beachten Sie, dass eine medizinisch sinnvolle Änderung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten nicht kurzfristig zu einer Befundbesserung bzw. -stabilisierung führt, sondern mittel- und langfristig (Zeithorizont 5 bis 20 Jahre) die Augengesundheit fördert.