Haben Sie noch Fragen?

So erreichen Sie uns:

☎ (0421) 98 88 300

💻 www.augenarzt-in-bremen.de

Augenärzte am Sendesaal GmbH
Inhabergeführtes Medizinisches
Versorgungszentrum

Inhaber / Geschäftsführer:
Dr. med. Stefan Bodanowitz
Dr. med. univ. Erwin Ertel
Dr. med. Burkhard Awe

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 zahlrei- chen wissenschaftlichen Untersuchungen lassen sich heute folgende Empfehlungen ableiten:

Schädlich 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 unge- sättigten 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.