Was bringen Sonnenbrillen, Karotten und co.?

→Vorsorgemöglichkeiten

Dr. med. Inga Kersten-Gomez

Universitäts-Augenklinik, Klin. Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. HB Dick

Vorsorgemöglichkeiten ?!

- 1) Was sind Risikofaktoren für die AMD ?
  Gegen welche Risikofaktoren kann man etwas tun?
- 2) Was ist so gut an Karotten und Broccoli?
- 3) Warum sind Sonnenbrillen wichtig?
- 4) Können Nahrungsergänzungsmittel helfen? Wann?

Risikofaktoren für AMD

I. Nicht beeinflussbar:

- - Veranlagung
- - Alter (je älter, desto anfälliger)
- - Geschlecht (f > m)
- - helle Haut, helle Augen

Risikofaktoren für AMD

II. Beeinflussbar:

- Blutzucker (→ Einstellung)
- Blutdruck (→ Einstellung)
- Rauchen (→ aufhören)
- Körpergewicht (→ optimieren)
- UV-Licht (→ schützen, z.B. Sonnenbrillen)
- Ernährung (→ ausgewogen mit Obst + Gemüse)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt:

→ täglich 250 g Obst + 400 g Gemüse

Mikronährstoffe

<u>Karotinoide</u>: Betakarotin, Lutein, Zeaxanthin:

→ binden freie Radikale

→Sonnenbrille des Auges:

fangen UV-Strahlung auf

→Wo? Broccoli, Grünkohl, Spinat, Erbsen

<u>Vitamine A + C + E (Antioxidantien):</u>

→Radikalfänger→ Schutz der Zellen

→ Wo? Vit. A: Karotten, Feldsalat, Schweinefleisch

Vit.C: Zitrusfrüchte, Paprika, Spinat

Vit. E: Pflanz.Öle, Haferflocken, Nüsse

Mikronährstoffe

Fettsäuren [Omega-3-FS]:

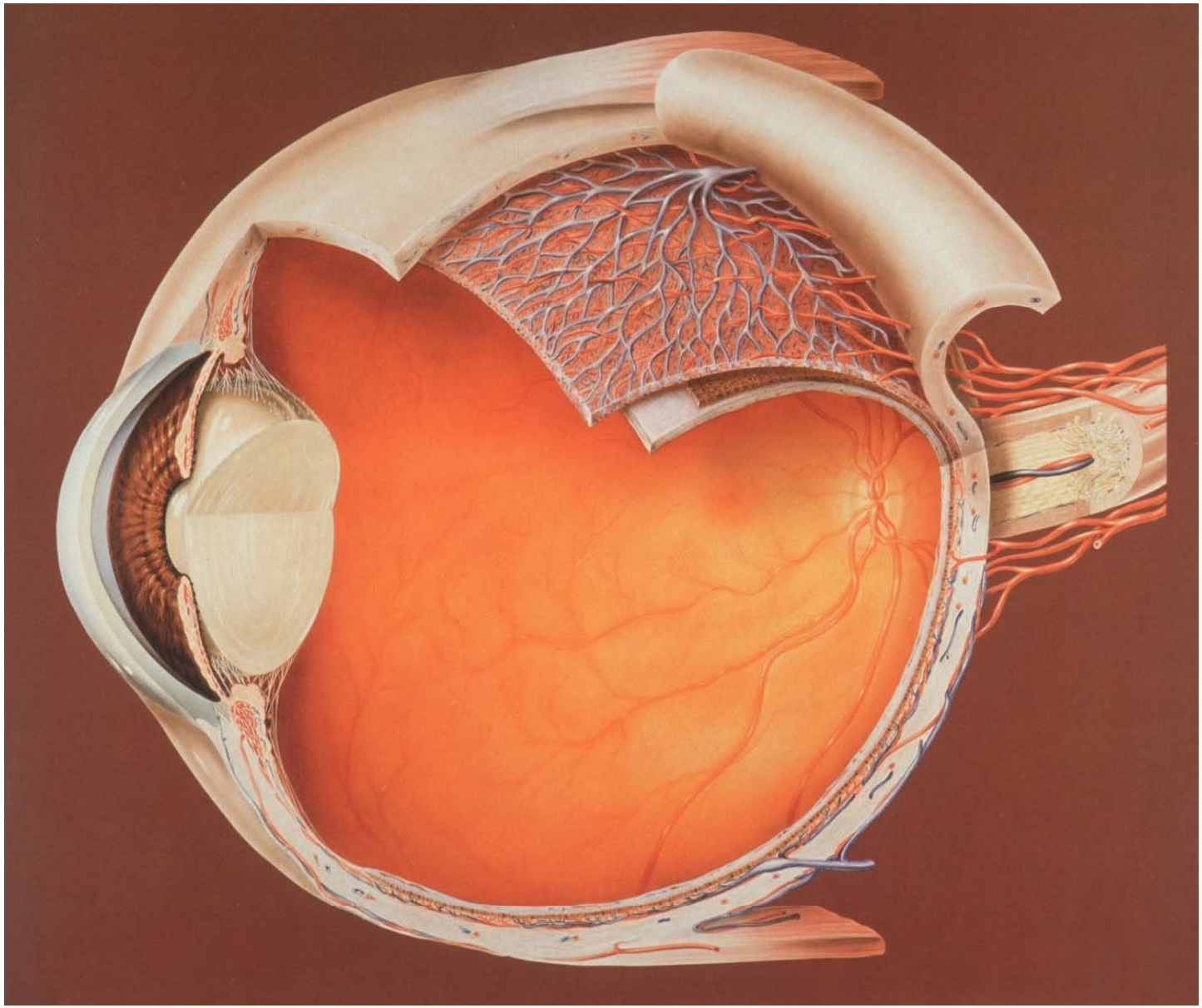
→Können Risiko für die Entstehung der AMD vermindern

→Wo? Kaltwasserfische (Lachs, Forelle, Schwertfisch)

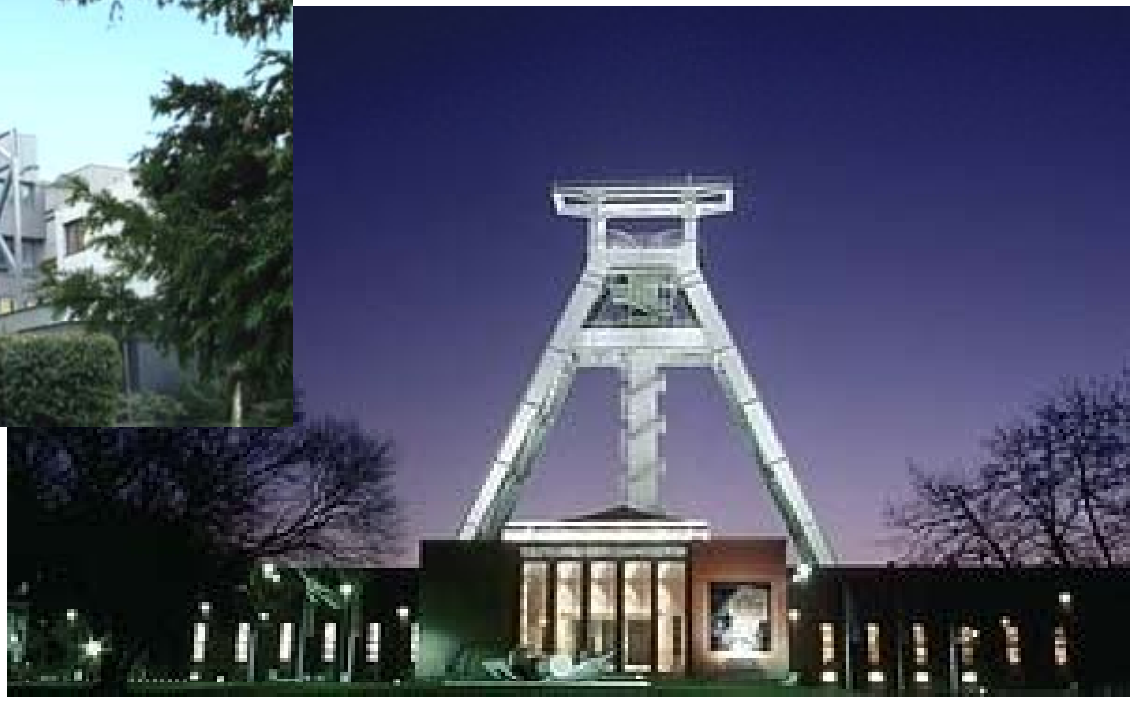
Zink

→könnte Krankheitsverlauf bei bestimmten Formen der AMD verlangsamen

→Wo? Weizenkleie, Rindfleisch, Edamer Käse



Was können Sie tun?

- Vorsorgeuntersuchungen (ab 60. LJ, Verwandte)
- Ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse
  - besonders gut:
    →grünes Blattgemüse (Broccoli), Mais, Karotten
    →roh oder schonend gegart
- Sonnenbrillen mit UV-Filter (Meer, Berge)
- Blutdruck und Blutzucker gut einstellen lassen!
- Nicht rauchen!
- Nahrungsergänzungsmittel - wenn ärztlich empfohlen - bei bestimmter trockener AMD-Form

Vielen Dank !