

Grüner Star (Glaukom)

Grüner Star ist eine Augenkrankheit, bei der die Zirkulation von Flüssigkeit im Auge beeinträchtigt ist, was zur Folge hat, dass sich im Augapfel ein Überdruck bildet, der den Sehnerv (der Informationen vom Auge an das Gehirn weiterleitet) beschädigen kann. In Industrienationen ist der grüne Star nach Diabetes der zweithäufigste Grund für Erblindung. In der Regel entwickelt er sich langsam über Monate oder Jahre hinweg. Warnsignale sind Lichtkränze, die um Lichtquellen herum erscheinen, trübe Sicht, tränende Augen, Kopfschmerzen und bei fortgeschrittenem grünem Star eine Einengung des Blickfeldes. Häufigeres Auftreten findet sich bei Erbbelastung, Kurzsichtigkeit und bei Menschen, die Medikamente gegen Bluthochdruck oder Steroide (Cortison) nehmen.

Ernährungsempfehlungen

Bei Menschen, die unter grünem Star leiden, können Nahrungsmittlempfindlich-

keiten den Augendruck erhöhen. Sorgfältige Untersuchungen können den Grund der Unverträglichkeit ermitteln (siehe Seite 463), sodass dieser fortan gemieden werden kann. Auch Koffein erhöht den Augendruck, weshalb Menschen, die unter grünem Star leiden, Kaffee und koffeinhaltige Nahrungsmittel und Medikamente meiden sollten. Proteinüberschuss und übermäßiger Verzehr von Transfettsäuren werden mit erhöhtem Risiko für grünen Star in Verbindung gebracht. Therapieansätze geschehen über die Hemmung der Blutplättchenaggregation. Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E verbessern die Fließeigenschaften des Blutes in den Kapillaren.

Nährstoffempfehlungen bei Glaukom (grünem Star)

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin C mit Bioflavonoiden	2–10 g Vitamin C mit 200 mg Rutin	Hoch dosierte Vitamin-C-Supplemente, kombiniert mit Rutin, können bei grünem Star den Augendruck senken.
Vitamin B ₁ (Thiamin)	50 mg	Thiaminmangel kann zur Entwicklung eines grünen Stars beitragen.
Zink	30–45 mg	Ein verminderter Zinkspiegel kann zusammen mit einem erhöhten Kupferspiegel grünen Star verschlimmern.
Chrom	400 µg	Niedrige Chromwerte im Körper werden mit hohem Augendruck in Verbindung gebracht.
Arginin	2 g	Arginin wirkt via NO-Bildung gefäßerweiternd.
Vitamin E + EPA (= Fischöl)	400–800 mg 2–3 g	Reguliert Blutfließeigenschaften.