

Maculadegeneration

Die altersabhängige Maculadegeneration ist die wichtigste Ursache für ein irreversibles Nachlassen der Sehkraft im Alter. Sie kann bis zur Erblindung führen. Charakteristisch ist der Verlust der zentralen Sehkraft. Betroffen ist die Macula, der Ort des schärfsten Sehens im Auge. Die Fähigkeit zu lesen oder Gesichter zu erkennen verringert sich allmählich, die Empfindlichkeit gegenüber grellem Licht verstärkt sich.

Da gewisse Prozesse der Maculadegeneration nicht umkehrbar sind, kommt der Vorbeugung eine besondere Bedeutung zu. Man weiß, dass oxidative Prozesse (freie Radikale, Schwermetalle, blaues Licht,

Stress, Mangel an Antioxidanzien usw.) an der Entstehung beteiligt sind.

Für die Prävention der Maculadegeneration spielt das Gleichgewicht zwischen Antioxidanzien und freien Radikalen eine wichtige Rolle (siehe Kapitel Antioxidanzien, Seite 201).

Insbesondere haben sich zwei spezielle Carotinoide, die natürlicherweise in Gemüse und Früchten vorkommen, nämlich Lutein und Zeaxanthin, eine zentrale Rolle. Ihre Funktion ist äußerst selektiv auf die Macula lutea konzentriert. Hier bilden sie eine Pigment-Schutzschicht. Diese wirkt anti-

oxidativ und absorbiert das für die Photorezeptoren im Auge schädliche blaue Licht. Menschen mit einer dünnen Pigment-Schutzschicht haben ein höheres Risiko für Maculadegeneration.

Ernährungsempfehlungen

Ein langfristig regelmäßiger Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an Lutein und Zeaxanthin schützt vor Maculadegeneration. Dazu gehören: Spinat, Mais, Kiwi, Paprika, Kürbis, Zucchini, Eigelb, Mango, Gurken.

Auch die in blauen Trauben, Kirschen, Zwetschgen usw. vorkommenden blaugefärbten Anthocyane sind aufgrund ihrer antioxidativen Eigenschaften zur Vorbeugung günstig.

Besondere Hinweise

Die Erstellung eines Schwermetall-Profiles (Analyse im Haar oder Urin) dient zum Ausschluss der häufig beobachteten Schwermetall-Belastungen.

Nährstoff-Empfehlungen bei Maculadegeneration

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Lutein	5–30 mg	Achten Sie auch bei Supplementen auf eine ausreichende Konzentration.
Zeaxanthin	0,5–6 mg	Besitzt eher noch höhere photoprotektive (vor Licht schützende) Wirkung als Lutein.
Vitamin C	0,5–3 g	Antioxidans
Vitamin E	400–800 IE	Antioxidans
Selen	200–300 µg	Antioxidans, Schwermetallantagonist
Zink	15–30 mg	Antioxidans, schwermetallausleitend
Taurin	0,5–2 g	schwefelhaltige Verbindung, eliminiert Schwermetalle.
Cystein, Methionin	0,5–1 g	Schwefelhaltige Aminosäuren, eliminiert Schwermetalle.
Coenzym Q10	100–200 mg	Antioxidans
Alpha-Liponsäure	200–600 mg	Antioxidans, eliminiert Schwermetalle.