



Augenerkrankungen: Welche Mikronährstoffe wichtig sind

Von DCMS

Erstellt am 7 Feb 2018 - 15:29

Verschiedene, häufig auftretende Augenerkrankungen werden durch Ernährung und Lebensstil beeinflusst. Inzwischen ist gut belegt, dass man mit einer geeigneten Ernährung und mit Mikronährstoffen vielen Augenerkrankungen vorbeugen oder deren Verlauf abmildern kann. Zu diesen Augenerkrankungen gehören Katarakt, Glaukom, altersbedingte Makuladegeneration sowie die diabetische Retinopathie. Mikronährstoffe, die für die Augengesundheit wichtig sind, umfassen verschiedene Aminosäuren, Spurenelemente, Vitamine und Fettsäuren.

Cystein ist eine schwefelhaltige Aminosäure und ein wichtiger Teil des Glutathionmoleküls. Meist ist Cystein der limitierende Faktor für die Glutathionsynthese. Glutathion gilt als Hauptantioxidans der Augenlinse. Die Entstehung einer Katarakt (grauer Star) geht mit einer Glutathionverarmung der Augenlinse einher. Die Aminosäure Taurin spielt eine wichtige Rolle für den Erhalt der Ganglienzellen der Netzhaut. Taurin ist die Aminosäure mit der höchsten Konzentration in der Netzhaut. Taurin hat auch einen Schutzeffekt gegen eine Schädigung der Augenlinse durch UVB-Strahlung.

Vitamin A hat eine zentrale Bedeutung für die Umwandlung von Lichtreizen in Nervenimpulse. Ein Vitamin-A-Mangel zeigt sich zunächst in einer Verschlechterung der Hell-Dunkel-Adaption. Vitamin C ist ein wichtiges wasserlösliches Antioxidans. Eine gute Vitamin-C-Versorgung hat einen günstigen Einfluss auf das Voranschreiten mancher Augenerkrankungen, z. B. altersbedingter Katarakt. Vitamin C gehört auch zu den Mikronährstoffen, die das Voranschreiten von AMD verlangsamen können. In mehreren Studien zeigte sich auch ein Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Status und Augenerkrankungen. Vitamin D beeinflusst entzündliche Reaktionen in der Netzhaut.

Zink ist wichtig für den Vitamin-A-Stoffwechsel und ist auch für die Gesunderhaltung der Augenlinse notwendig. Bei älteren Menschen besteht ein erhöhtes Risiko für einen Zinkmangel.

Homocystein ist ein Stoffwechselprodukt im Methioninstoffwechsel, für dessen Abbau die Vitamine B6, B12 und Folsäure erforderlich sind. Erhöhte Homocysteinkonzentrationen sind auch ein Risikofaktor für Gefäßerkrankungen des Auges und können die Glutathionkonzentration vermindern.

Verschiedene Carotinoide wie Lutein, Zeaxantin, Lycopin und Beta-Carotin haben wichtige antioxidative Schutzfunktionen im Auge.

Generell spielt eine Verminderung des oxidativen Stresses, eine Entzündungshemmung sowie eine Verbesserung der Durchblutung eine wesentliche Rolle für die Prävention und für die Behandlung von Augenerkrankungen. Um herauszufinden, welche Mikronährstoffe fehlen, sollte das [DCMS-Augen-Profil \[1\]](#) durchgeführt werden. Die Bestimmung der Mikronährstoffe ermöglicht eine individuelle und gezielte Supplementierung.

Referenzen:

- www.diagnostisches-centrum.de: [2] Augen und Mikronährstoffe, Augenerkrankungen: Welche Mikronährstoffe wichtig sind. Januar 2018



Weitere Infos:

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik
und Spektroskopie DCMS GmbH

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -

Löwensteinstraße 9

D-97828 Marktheidenfeld

Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0

www.diagnostisches-centrum.de [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:08): <http://medkom24.eu/node/22956>

Links:

[1] <http://medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/dcms-augen-profil>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>:

[3] <http://www.diagnostisches-centrum.de>