

# 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***

### **Karotinoide: Betakarotin, Lutein, Zeaxanthin:**

→ binden freie Radikale

→ Sonnenbrille des Auges:

fangen UV-Strahlung auf

→ Wo? Broccoli, Grünkohl, Spinat, Erbsen

### **Vitamine A + C + E (Antioxidantien):**

→ 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]:

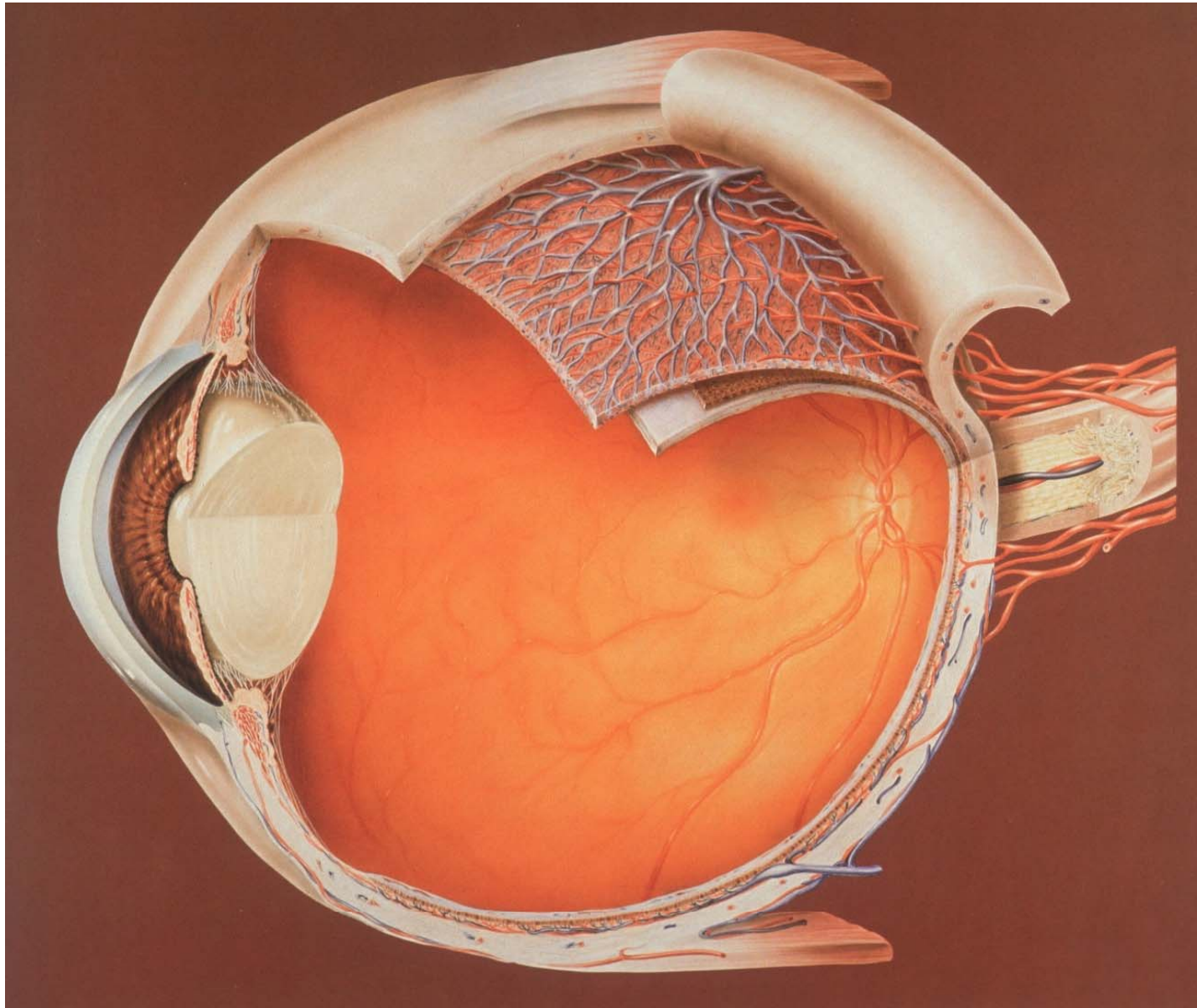
- Können Risiko für die Entstehung der AMD vermindern
- Wo? Kaltwasserfische (Lachs, Forelle, Schwertfisch)

### 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 !

