

GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

Ohne Einfluss der Pharmaindustrie. Ohne Werbung.

Pressemitteilung 30. September 2014

Netzhautalarm

AMD: Was bringen Nahrungsergänzungsmittel?

Unsere Augen altern. Altersweitsichtigkeit ist da typisch und eine Lesebrille „repariert“ schnell und simpel das Sehvermögen. Das klappt leider nicht bei einer feuchten oder trockenen altersbedingten Makuladegeneration – kurz AMD. Die Makula, auch gelber Fleck genannt, ist die Stelle des schärfsten Sehens auf unserer Netzhaut. Je mehr hier die vorwiegend gefäßbedingten Schäden voranschreiten, desto weniger können wir lesen und Dinge klar erkennen – bis hin zur völligen Erblindung. Daher werben Hersteller gerne mit Nahrungsergänzungsmitteln, die eine AMD abbremsen oder vorbeugen sollen. Doch was ist an diesen Nährstoffcocktails wirklich dran? **Gute Pillen – Schlechte Pillen** hat dazu aktuelle Studienergebnisse unter die Lupe genommen.

Eine solide US-Studie¹ konnte nachweisen, dass eine bestimmte, kaufübliche Mischung von Nährstoffen (Vitamin C + E, Beta-Carotin, Zinkoxid, Kupferoxid) in einem gewissen Umfang den Zerstörungsprozess der Makula verlangsamen kann. Doch grundsätzlich zu empfehlen ist dieser Mix laut Forschererkenntnis leider nicht. Zu groß ist das Risiko, dass der Farbstoff Beta-Carotin bei Rauchern (auch bei ehemaligen!) das Lungenkrebsrisiko erhöht. In einer Folgestudie² wurde eine andere Nährstoffmischung untersucht, die geeignetere Farb- und Nährstoffe ans Tageslicht brachte, nämlich Lutein und Zeaxanthin in Kombination mit Omega-3-Fettsäuren. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass Nahrungsergänzungsmittel den AMD-Prozess hier und da zumindest verlangsamen können. Sie können aber nicht verhindern, dass eine AMD entsteht.

Prof. Mühlbauer von der **GPSP**-Redaktion: „Diese Studienergebnisse sind aber mit Vorsicht zu sehen. Die Ergebnisse der Auswertungen werden nur häppchenweise veröffentlicht, sodass es schwierig ist, alle Möglichkeiten zu vergleichen.“ Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung die beste Wahl. Hierzu einige Anregungen:

GPSP-Tipp: Unsere Lebensmittel enthalten längst, was die Nahrungsergänzung in Tabletten und für teures Geld bringt:

Lutein: Davon steckt sehr viel in dunklem Blattgemüse (Spinat oder Grünkohl).

Omega-3-Fettsäuren: Wer regelmäßig Fisch verzehrt ist gut damit versorgt. Es klappt aber auch mit Raps- und Walnussöl. Unser Körper kann deren Alpha-Linolensäuren eigenständig in Omega-3-Fettsäuren umwandeln (siehe [GPSP 2/2009, S. 11](#)).

Zink: Lieferanten sind rote Fleischsorten, Käse, Weizenkeime (Weizen), Walnüsse, Pilze, Linsen, Meeresfrüchte und Schalentiere, Grüner Tee.

Vitamine E und C: Sie stecken in so vielen Nahrungsmitteln, dass sie nicht aufgezählt werden müssen.

Mehr zu den Studien finden Sie im [GPSP-Originalartikel](#): <http://gutepillen-schlechtepillen.de/pages/archiv/jahrgang-2014/nr.-5-sept.okt.-2014/farbstoffe-fuers-auge-hilft-lutein-bei-makuladegeneration.php>

Die Veröffentlichung dieser Mitteilung ist kostenlos unter Angabe der Quelle www.gutepillen-schlechtepillen.de oder [Gute Pillen – Schlechte Pillen](#) 5/2014. Über Rückmeldung oder Beleg freuen wir uns.

Redaktion [Gute Pillen – Schlechte Pillen](#)

August-Bebel-Str. 62

D-33602 Bielefeld

Redaktion@GP-SP.de
www.gutepillen-schlechtepillen.de

Gute Pillen - Schlechte Pillen ist ein Gemeinschaftsprojekt von: DER ARZNEIMITTELBRIEF, arzneitelegramm, Arzneiverordnung in der Praxis und Pharma-Brief.
Alle beteiligten Zeitschriften sind Mitglied der International Society of Drug Bulletins (ISDB).
Herausgeber: Gute Pillen, Schlechte Pillen - Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Dr. Dietrich von Herrath. Steuernr. 27/603/52625

¹ <http://www.nei.nih.gov/amd/>

² <http://www.areds2.org/>