

## Nahrung für gesunde Augen: Warum Sie Lutein und Zeaxanthin brauchen

Wenn Sie Augenerkrankungen wie Makuladegeneration und grauem Star vorbeugen möchten, ist ein guter Anfang die richtige Ernährung. Sie brauchen bestimmte Nährstoffe und Lebensmittel für gesunde Augen, aber besonders hervorzuheben sind Lutein und Zeaxanthin. Was sind sie und wie halten sie Ihre Augen gesund? Lutein und Zeaxanthin sind Carotinoide, Pigmente, die Pflanzen rote, orange und gelbe Farben verleihen. Zu ihren Funktionen gehört der Schutz von Pflanzen vor hochenergetischen Lichtstrahlen, die als blaues Licht bezeichnet werden. Diese Substanzen sind auch in der Makula des Auges hochkonzentriert und verleihen ihr eine gelbliche Farbe. Tatsächlich enthält die Makula eine dritte Form von Carotinoid, wie &hellip;



Wenn Sie Augenerkrankungen wie Makuladegeneration und grauem Star vorbeugen möchten, ist ein guter Anfang die richtige Ernährung. Sie brauchen bestimmte Nährstoffe und

Lebensmittel für gesunde Augen, aber besonders hervorzuheben sind Lutein und Zeaxanthin. Was sind sie und wie halten sie Ihre Augen gesund?

Lutein und Zeaxanthin sind Carotinoide, Pigmente, die Pflanzen rote, orange und gelbe Farben verleihen. Zu ihren Funktionen gehört der Schutz von Pflanzen vor hochenergetischen Lichtstrahlen, die als blaues Licht bezeichnet werden. Diese Substanzen sind auch in der Makula des Auges hochkonzentriert und verleihen ihr eine gelbliche Farbe. Tatsächlich enthält die Makula eine dritte Form von Carotinoid, wie in neueren Forschungen festgestellt wurde. Dieses Pigment, Meso-Zeaxanthin genannt, wird in der Netzhaut durch aufgenommenes Lutein produziert und kommt in keiner Nahrungsquelle vor.

### **Die Vorteile von Lutein und Zeaxanthin**

Der Hauptnutzen von Lutein, Zeaxanthin und Meso-Zeaxanthin hat damit zu tun, wie sie die Augen vor blauem Licht schützen. Sie verhindern, dass blaues Licht die Netzhaut erreicht, was eine lichtinduzierte Oxidation verhindert, die zur Makuladegeneration (AMD) führt. Sie arbeiten auch mit anderen Antioxidantien wie den Vitaminen C und E und Beta-Carotin zusammen, um den Körper vor freien Radikalen zu schützen, die die Zellen schädigen und viele Krankheiten verursachen.

Die Vorteile dieser drei Carotinoide sind in einer Reihe von Studien, die in angesehenen Fachzeitschriften veröffentlicht wurden, gut dokumentiert. Das *American Journal of Epidemiology, Ophthalmology und Archives of Ophthalmology* veröffentlichte Forschungsergebnisse, die hohe Konzentrationen von Lutein und Zeaxanthin mit einem geringen Auftreten von Makuladegeneration in Verbindung bringen. Zwei Studien in *Investigative Ophthalmology und Visual Science* fanden in etwa ähnliche Ergebnisse, dass ein erhöhter Anteil an Makulapigmenten ein geringeres Risiko für die Entwicklung von AMD bedeutete.

Darüber hinaus formulierte die Age-Related Eye Disease Study (AREDS und AREDS2) ein tägliches Antioxidans, das die Vitamine C und E, Zink und Kupfer sowie Lutein und Zeaxanthin enthält. Es wurde festgestellt, dass diese Kombination das Risiko einer AMD-Progression um 10 bis 25 Prozent reduziert. Die besagte Forschung hat nicht geklärt, ob Lutein und Zeaxanthin auch das Kataraktrisiko verringern.

### **Lebensmittel mit Lutein und Zeaxanthin**

Diese beiden Nährstoffe sind reichlich in grünem und gelbem Gemüse enthalten, insbesondere in Blattgemüse. Gekochter Spinat und gekochter Grünkohl gelten als Top-Quellen. Sie kommen auch in nicht-vegetarischen Quellen vor, insbesondere in Eigelb. Es wäre jedoch am besten, sich an vegetarische Produkte zu halten, wenn Sie einen hohen Cholesterinspiegel haben.

### **Fazit**

Genau wie der Rest des Körpers brauchen die Augen die richtige Ernährung, um gesund und frei von Krankheiten zu bleiben. Der Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Lutein und Zeaxanthin sind, ist eine gute Möglichkeit, eine hervorragende Sehkraft zu erhalten.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**