

# Fünf Nahrungsmittel für gesunde Augen

von Julie Wilson

**Das Sehen gehört zu den wichtigsten Sinnen des Menschen. Leider lässt die Sehkraft oft infolge degenerativer Erkrankungen nach.**

**Allein in den USA werden rund sieben Milliarden Dollar für die Behandlung von Grauem Star bezahlt, an dem 22 Millionen Menschen über 40 Jahre leiden.**

**Nach Angaben des *Vision Council of America* brauchen fast 75 Prozent aller Erwachsenen Korrektur-Linsen, ungefähr 64 Prozent tragen eine Brille, die übrigen elf Prozent Kontaktlinsen**

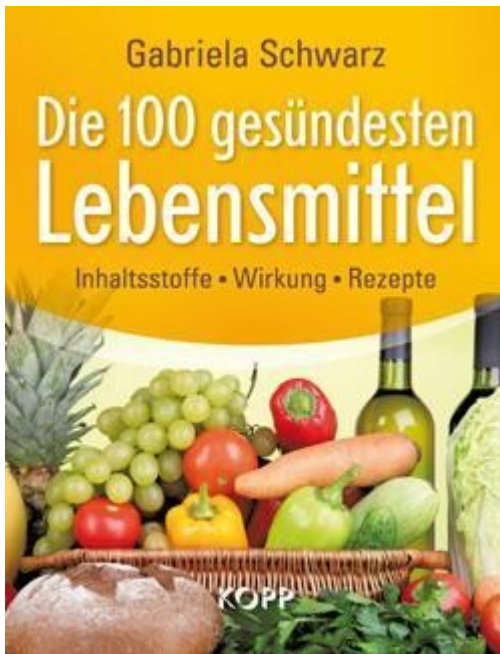


Etwa ein Drittel der Bevölkerung leidet an Kurzsichtigkeit, 60 Prozent sind weitsichtig, haben also Schwierigkeiten, in der Nähe scharf zu sehen.

Man kann also sagen: Dieses Land hat ein Seh-Problem, gegen das es bisher außer einer gesunden Ernährung kein präventives Mittel gibt.

Wir leben im Zeitalter der Herztransplantation, aber es gibt keine Technik, die unser wichtigstes Wesensmerkmal, die Sehkraft, erhält.

Dazu das Buch: [Die 100 gesündesten Lebensmittel](#)



Zum Glück kann eine gesunde Ernährung viel bewirken. Der Verzehr bestimmter Nahrungsmittel beeinflusst nachweislich unsere Sehkraft und die Gesundheit unserer Augen. Zum Beispiel die fünf folgenden Lebensmittel:

## 1. Eigelb

Altersbedingte Makuladegeneration ist die Hauptursache des Sehkraftverlusts bei Menschen über 65; der Verzehr von Eigelb kann die Entwicklung verlangsamen.

Aus verschiedenen Gründen kann ein degenerativer Prozess die Makula, einen winzigen Bezirk im Augenhintergrund, befallen und die Sehkraft mindern.

Eigelb enthält Lutein, ein gelbfarbiges Antioxidans aus der Klasse der sogenannten Carotinoide. Lutein und eine ähnliche Substanz, das Zeaxanthin, sammeln sich in der Netzhaut des Auges, fangen freie Radikale und wirken wie ein Blaulicht-Filter.

Manche Experten empfehlen circa 6 mg dieser Antioxidantien täglich. Ein Eigelb enthält ungefähr 0,25 mg Lutein, mehr, wenn es gekocht wird.

Außerdem nimmt der Körper Lutein aus Eigelb leichter auf als Lutein aus Obst oder Gemüse. Wird Lutein zusammen mit Oliven- oder Kokosöl gegessen, wird es besser absorbiert.

**Auch andere Nahrungsmittel sind gesund für die Augen, Eigelb ist jedoch das Beste.**

## 2. Spinat

Das leckere Blattgemüse enthält sehr viel Lutein, wirkt also Wunder für die Augen.

Es empfiehlt sich, rohen Spinat zu essen, da einige der Antioxidantien durch Erhitzen zerstört werden. Lutein und Zeaxanthin gelten als Makulapigmente.

Diese haben sich als hilfreich zur Senkung des Risikos einer altersbedingten Makuladegeneration erwiesen, sie könnten auch bei altersbedingtem Grauem Star eine Rolle spielen, wie das *Egg Nutrition Center* [PDF] meldet.

Von den Carotinoiden werden nur Lutein und Zeaxanthin in der Augenlinse gefunden. Grünkohl, Brokkoli, Romanasalat, Erbsen, Rosenkohl, Zucchini und anderes Grüngemüse enthalten ebenfalls viel Lutein.

### 3. Blaubeeren

Für viele Experten zählen Blaubeeren, manchmal auch »Hirn-Beeren« genannt, [zu den gesündesten Nahrungsmitteln der Welt](#).

Ihre blaue Schale enthält Anthocyanine, das sind kräftige Antioxidantien, die dem Körper vielfältigen Schutz liefern.

Blaubeeren zu essen, hilft, die Netzhaut vor Schäden durch unerwünschtes Sonnenlicht und Sauerstoff zu schützen.

### 4. Karotten

Der Verzehr von Karotten macht schlechtes Sehen nicht unbedingt rückgängig, kann aber helfen, die Augen insgesamt gesund zu erhalten.

Karotten enthalten Lutein und Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Vitamin A ist ein wichtiger Nährstoff, ein Mangel ist eine Hauptursache der Erblindung in Entwicklungsländern, wie die [Website HowStuffWorks.com](#) mitteilt.

Orangefarbene Nahrungsmittel wie Mangos, Kürbis, Aprikosen, Süßkartoffeln und Cantaloupe-Melone enthalten ebenfalls Beta-Carotin.

### 5. Mandeln

Diese Vitamin-E-reiche Nuss verlangsamt ebenfalls nachweislich eine Makuladegeneration; schon eine Handvoll täglich liefert laut *Health.com* die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge. Mandeln enthalten den krebshemmenden Nährstoff Amygdalin, auch bekannt als Laetril oder Vitamin B17. Mandeln fördern das allgemeine Wohlbefinden, sie helfen beim Abnehmen, tragen dazu bei, den Cholesterinwert zu senken, verhindern Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verbessern das Hautbild.

Dazu das Buch: [Wieder klar sehen](#)

