Maßnahmen bei Makuladegeneration (s. auch Augen / Augenerkrankungen):

Astaxanthin:
Ist ein hervorragender Schutz der Augen vor Katarakt, Makuladegeneration und Blindheit.[1]

Ernährungsfaktoren:
Verschiedene Studien konnten zeigen, dass Ernährungsfaktoren grundsätzlich die Gesundheit der Augen und auch den Verlauf einer Makuladegeneration über die Versorgung mit verschiedenen Mikronährstoffen beeinflussen können. So sind Mikronährstoffe wie Antioxidantien, Spurenelemente oder Omega-3-Fettsäuren, in den letzten Jahren stärker in den Blickpunkt wissenschaftlicher Untersuchungen gerückt.
Das Auge benötigt Mikronährstoffe für den Sehvorgang und zu seinem natürlichen Schutz. Die Netzhaut (Retina) wird über viele kleine Blutgefäße mit Sauerstoff, aber auch mit Vitaminen, Spurenelementen und anderen Mikronährstoffen wie zum Beispiel Karotinoiden versorgt.

Karotinoide
Beta-Karotin (Provitamin A) kann vom Menschen in Retinol, das für den Sehvorgang benötigt wird, umgewandelt werden. Ein Mangel scheint sich zwar nicht grundsätzlich auf die Entwicklung einer altersbedingten Makuladegeneration auszuwirken, er führt jedoch zu schnellerem Ermüden der Augen und zu schlechterem Sehen in der Nacht.
Lutein und Zeaxanthin werden als Farbpigmente in der Makula gespeichert und haben wahrscheinlich eine schützende Wirkung für die Makula und das retinale Pigmentepithel, einer Trennschicht zwischen Netz- und Aderhaut, die als Lichtfilter funktioniert. Beide wirken offenbar als natürliche Sonnenbrille, da sie in der Lage sind, bestimmte, die Zellen schädigende Anteile des Lichts (kurzwellige, blaue und besonders energiereichen Lichtanteile) zu neutralisieren und damit die Gefahr einer Makuladegeneration zu verringern. Vieles spricht dafür, dass die Konzentration an diesen makulären Pigmenten mit zunehmendem Alter und bei von AMD Betroffenen abnimmt. Ebenso zeigte sich aber auch, dass eine erhöhte Zufuhr an Lutein und Zeaxanthin das makuläre Pigment wieder anreichern kann.

Antioxidantien
Das Karotinoid Lutein wirkt zudem antioxidativ und hat damit eine überlebenswichtige Schutzfunktion. Freie Radikale, die als Ergebnis normaler Stoffwechselprozesse entstehen können, sind in der Lage, gesunde Zellen so weit zu schädigen, dass sie absterben können. Eines dieser freien Radikale ist der sogenannte Singulettsauerstoff, eine aggressive Form des Sauerstoffs, der unter Lichteinwirkung entsteht. Die schützende Wirkung des Luteins gegen Makuladegeneration beruht offensichtlich darauf, dass es die Bildung von Singulettsauerstoff verhindert und damit die Sinneszellen der Netzhaut schützt. Wahrscheinlich kann Lutein aber ebenso bereits laufende Reaktionen der Sauerstoffradikale unterbrechen und somit den Zerfall der Zellmembran der Sehzellen, die zum großen Teil aus ungesättigten Fettsäuren besteht, verhindern. Auf diese Weise wird auch die Bildung von Lipofuscin, einem Zellabbauprodukt mit Makulaschädigungspotential, verhindert.
Wissenschaftliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen der Menge an Antioxidantien im Blut und dem Risiko an AMD zu erkranken gibt. So soll eine gute Versorgung des Körpers mit Antioxidantien das Risiko senken, an einer AMD zu erkranken.
Auch das vor allem in Tomaten vorkommende Karotinoid Lycopin hat eine starke antioxidative Wirkung und bietet einen sehr effektiven Schutz vor Sauerstoffradikalen wie dem Singulettsauerstoff.
Spurenelemente wie Selen und Zink sind für die Funktion vieler Stoffwechselvorgänge unbedingt notwendig. Sie unterstützen die Funktion körpereigener antioxidativer Schutzsysteme. Zink ist in der Aderhaut und der Netzhaut des Auges in sehr hoher Konzentration vorhanden. Untersuchungen weisen darauf hin, dass Zinkmangel den Krankheitsverlauf von AMD ungünstig beeinflussen kann.

B-Vitamine
Neben den oben genannten Mikronährstoffen tragen noch weitere Nahrungsbestandteile wie Vitamin B1 (Thiamin) und Vitamin B2 (Riboflavin) zur Unterstützung des Augenstoffwechsels bei.

Ernährungsempfehlungen:
Einseitige Ernährungsgewohnheiten können als Risikofaktor für den Verlust oder die Verminderung der Sehfähigkeit nicht ausgeschlossen werden. Eine gesunde ausgewogene mineralstoff- und vitaminreiche

[1] https://german.mercola.com/sites/articles/archive/2018/10/25/astaxanthin-das-augen-antioxidans-550-mal-leistungsfaehiger-als-vitamin.aspx

Ernährungsweise hingegen kann der Entstehung einer Makuladegeneration vorbeugen und eine bestehende positiv beeinflussen..
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt seit langem täglich 5 Portionen Obst (250g) und Gemüse (400g) zu essen, um den Körper mit allen wichtigen Mikronährstoffen ausreichend zu versorgen: beispielsweise

Bioflavonoide aus Zitrusfrüchten

Vitamin A aus Karotten, Tomaten, Paprika, Fenchel, Feldsalat, Aprikosen, Melonen, Mango
Vitamin C aus Paprika, Brokkoli, Kartoffeln und Zitrusfrüchten
Vitamin E aus Pflanzenölen, Nüssen und Vollkornprodukten
Karotinoide aus gelborangen Früchten und Gemüse (Tomaten, Karotten, Mais, Paprika, Melonen, Orangen), aber auch aus Grünkohl, Feldsalat, Spinat, Brokkoli, Rosenkohl, Mangold, Rucola
Da Karotinoide nicht wasserlöslich sind, wird das Verwenden von Fett/Öl beim Garen empfohlen. Die Aufnahmefähigkeit von Karotinoiden im Körper ist bei schonend gegartem Gemüse am höchsten, bei langem Kochen und sehr starker Hitze können Karotinoide zerstört werden.
Lebensmittel wie Nüsse, Käse und Vollkornprodukte sind reich an B-Vitaminen
Zink ist reichlich in Vollkornprodukten (Hafervollkorn, Weizenkeime), Fisch, Rindfleisch, Geflügel und Milchprodukten, Selen in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch, Linsen und Nusskernen enthalten
Omega-3-Fettsäuren können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Sie kommen in Fischsorten (wie Lachs, Sardellen, Sardinen, Hering, Makrele, Forelle, Schwertfisch, Thunfisch und andere) und in pflanzlichen Ölen (wie Leinöl, Walnussöl, Raps- und Sojabohnenöl) vor
Anthocyane (sekundäre Pflanzenfarbstoffe aus Heidelbeeren, Brombeeren, schwarzen Johannisbeeren, Kirschen oder roten Trauben) haben ähnlich wie Karotinoide ein hohes antioxidatives Schutzpotential. Sie können die stoffwechselaktiven Sehzellen der Netzhaut gegen Schädigungen durch freie Radikale schützen. Zudem wirken sie stabilisierend auf die Versorgungsgefäße der Aderhaut.
Nahrungsergänzungsmittel
Im Rahmen einer großen Studie (ARED-Studie) konnte gezeigt werden, dass eine regelmäßige ergänzende Zufuhr von Mikronährstoffen das Voranschreiten einer bereits bestehenden Makuladegeneration in bestimmten Fällen vermindern kann (hier: Nahrungsergänzung in Form von Vitamin C, Vitamin E, Beta-Karotin, Zink und Kupfer in hoher Dosierung).
Wissenschaftler aus Jena konnten zeigen, dass für eine ausreichende Zufuhr von Karotinoiden in bestimmten Fällen auch Nahrungsergänzungsmittel in Frage kommen. So wurde in einer aktuellen Studie, die sich auf die gezielte Zufuhr von Bestandteilen des Makulapigments (Lutein/Zeaxanthin) sowie Omega-3-Fettsäuren konzentrierte, bei den Patienten der Augenklinik bereits nach einem Monat ein deutlicher Anstieg der Lutein-Konzentration im Blutplasma festgestellt. Täglich wurden unter anderem 10 Milligramm des Karotionoids Lutein gereicht, dies entspricht etwa der Menge von 150 mg Grünkohl). Die für die Netzhaut wichtige Zufuhr von Karotinoiden konnte damit sichergestellt werden. Die Nahrungsergänzung mit Lutein/Zeaxanthin und Omega-3-Fettsäuren auf den Krankheitsverlauf der AMD ist also positiv zu bewerten.
Grundsätzlich sollte der Bedarf an Lutein/Zeaxanthin über die Nahrungsmittelzufuhr gedeckt werden. Dabei kann eine individuelle qualifizierte Ernährungsberatung hilfreich sein.
Sollen nach ärztlicher Absprache zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, so hat sich nach den bisherigen Forschungsergebnissen eine tägliche Dosis von je 6 mg Lutein und Zeaxanthin als sinnvoll gezeigt. Personen mit bereits vorhandener AMD und niedrigem Karotionoid-Gehalt in der Retina können gegebenenfalls und unter Berücksichtigung möglicher Nebenwirkungen die regelmäßige Einnahme erhöhen. Die Einnahme weiterer Karotinoide (wie Beta-Karotin oder Lycopin) sollte wegen möglicher Wechselwirkungen nicht gleichzeitig erfolgen.
Die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren in Form von angereicherten Lebensmitteln (zum Beispiel über Brot) oder Fischölkapseln sollte ebenfalls nur gezielt nach individueller Beratung (insbesondere im Hinblick auf die Dosierung) erfolgen. Gesunde Menschen benötigen normalerweise bei einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährungsweise keine zusätzliche Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren.[2]

Weitere Tipps:

Man kann nur danach trachten, den oxidativen Schutz im Auge soweit zu erhöhen, dass die Erkrankung nicht voranschreitet.

[2] https://www.gesundheitsamt.bremen.de/makuladegeneration_und_ernaehrung-12525

Lutein

Antioxidantien, vor allem diejenigen, die bis zur Makula vordringen und sich auch schützend anreichern können, sind für den Erhalt der Sehkraft von zentraler Bedeutung. Herausragend ist dabei die in über 800 verschiedenen natürlichen Varianten vorliegende Gruppe der Carotinoide. Carotinoide sollten nicht in Form von isolierten, hochkonzentrierten Präparaten aufgenommen werden, sondern nur aus natürlichen Quellen zur Nahrungsergänzung verwendet werden. Die Einnahme hochdosierter künstlich hergestellter Präparate birgt sogar Gefahren, stehen sie doch in Verdacht das Krebsrisiko zu erhöhen. Natürliche Carotinoide hingegen wirken sich günstig bei alters- und lebensstilbedingten Augenschäden aus und können ihr Voranschreiten verzögern.

natürliches Carotinoid, das in der Ernährung in Kraut (Weißkohl), Spinat und Brunnenkresse vorkommt. Für natürliche Nahrungsergänzungsmittel ist die beste Lutein-Quelle die Studentenblume (Tagetes erecta). Die orangeroten Farbpigmente der Studentenblume gehören genauso wie die blauen Farbpigmente der Heidelbeere zu den wertvollen sekundären Farbstoffen mit hochantioxidativer Wirkung. Lutein ist sogar selbst ein bedeutender Bestandteil der natürlichen, schützenden, gelben Pigmentierung der Makula. Es ist also ganz wesentlich, gut damit versorgt zu sein.

Zeaxanthin:

Zeaxanthin ist ebenfalls ein Carotinoid und der zweite wichtige Bestandteil der Makula. Es kommt in Eigelb, Mais und gelbem und orangefarbenem Paprika vor. Für Nahrungsergänzungen wird es wie das Lutein aus der Studentenblume gewonnen.

Forschungsergebnisse zeigen, dass eine geringere Makulapigmentierung mit einer Abnahme der Dichte an Lutein und Zeaxanthin verbunden ist. Man stellte weiters fest, dass die schädlichen Wirkungen von UVB-Strahlen des Sonnenlichts durch Lutein und Zeaxanthin vermindert werden.

Vielleicht noch bedeutender als die Belastung durch Sonnenlicht ist in unseren Breiten die ganzjährige enorme Belastung durch Blaulicht. Bildschirmarbeit und viel Fernsehen, oft noch mit großen Plasmabildschirmen, greift die lichtempfindlichen Zellen des Auges an und verursacht irreparable Schäden, indem vorzeitiger Zelltod ausgelöst wird. Eine gut ausgebildete Schicht Lutein und Zeaxanthin arbeitet als eine Art Filter, die sich im Augengewebe konzentrierenden Carotinoide schützen vor schädlichem Blau- und UV-Licht. Das zeigen auch Studien mit Lutein und Zeaxanthin, die von einer Minimierung des Risikos für Makuladegeneration um 40 % und für Katarakt um 20 % sprechen.

Astaxanthin:

Ein weiteres Carotinoid zum Schutz des Auges ist das Astaxanthin, ein tiefrotes Farbpigment aus der Meeresalge Haematococcus pluvialis. Astaxanthin dringt nachweislich bis ins Auge vor und ist dort als extrem starkes Antioxidans wirksam. Astaxanthin wird nicht wie andere Carotinoide in Vitamin A umgewandelt, sondern übt seine antioxidative Wirkung sowohl an der Oberfläche als auch im Innern der Zellmembran aus. Dabei ist es etwa hundertmal so effektiv wie Beta-Carotin und sogar hundertmal so stark wie Vitamin E. Im Rahmen der vielfältigen Bedeutungen der Carotinoide hat Astaxanthin die Fähigkeit, die Sehfunktion und die Anpassungsfähigkeit des Auges zu verbessern. Es wirkt einer Überanstrengung der Augen, verschwommenem Sehen und trockenen Augen entgegen. Außerdem wird die Durchblutung der Netzhaut verbessert.

Über die positiven Wirkungen am Auge hinaus wirkt Astaxanthin auch schützend auf das Gefäßsystem allgemein, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, wirkt Entzündungsprozessen (auch der Gelenke) entgegen, verbessert die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau, schützt vor Oxidationsprozessen bis ins Hirn- und Nervengewebe.[3]

Zwei große Studien aus den USA (AREDS) belegen, dass bei bestimmten Schweregraden der trockenen AMD die Antioxidantien Zink, Vitamin C und E und Lutein wirksam sein können.[4]

Gemüsesorten, die sich bei Makuladegeneration positiv auswirken können Dr. Anke Görgner: Alle grünen Gemüsesorten , welche reich an Lutein sind, z.B. Spinat, Grünkohl ,Erbsen, Grünkohl. Sie schützen die Netzhaut vor schädlichem blauen Licht.[5]

---

[3] https://www.xn--gesnderleben-flb.at/ernaehrung/heidelbeere-lutein-zeaxanthin-astaxanthin

[4] https://www.welt.de/gesundheit/article119061289/Was-Aerzte-bei-einer-Degeneration-der-Makula-raten.html

[5] https://www.mdr.de/hauptsache-gesund/chatprotokoll238.html

Empfehlungen bei Makuladegeneration

Im Anschluss an die genannten Studien:
Die angegebenen Tagesdosen beziehen sich auf die Summe aus Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln (jeweils zu den Hauptmahlzeiten eingenommen). Rascher Aufbau einer großen Dichte des gelben Flecks wird erreicht mit täglich 30-40 mg Lutein, während 3 Wochen anschließend
Lutein 12-20 mg
Vitamin C 300-900 mg (als Zusatz möglichst in Depotform)
Vitamin E 200-400mg
Zink 20-25mg
Granatapfelkonzentrat (1 Esslöffel) oder Presssaft aus wilden Preiselbeeren: 50ml (=5 Esslöffel) und Blaubeeren: 80ml (=8 Esslöffel): Auch entsprechende Mengen sind geeignet.
Coenzym Q 10 20-60mg
Weitere Vitamine und Mikronährstoffe, wie sie in Luteinpräparaten enthalten sind, können unterstützend wirken.[6]

Trauben

Makuladegeneration ist eine fortschreitende Augenerkrankung, die zur Verschlechterung des Netzhautzentrums, der sogenannten Makula, führt. Es ist die häufigste Ursache für Blindheit bei älteren Menschen. Das Ergebnis einer Studie, die in der Fachzeitschrift Free Radical Biology and Medicine veröffentlicht wurde, kommt zu dem Ergebnis, dass der Verzehr von Trauben ein Leben lang verlangsamt oder die altersbedingte Makuladegeneration mit zunehmendem Alter verhindern kann.[7]

Nahrungsergänzungen:

Diese Studie legt nahe, dass das AMD-Risiko durch die Ernährung modifiziert werden kann, insbesondere durch Vitamin E und Zink in der Nahrung. Eine höhere Aufnahme von Vitamin E kann durch den Verzehr von Vollkornprodukten, Pflanzenöl, Eiern und Nüssen erreicht werden. Hohe Konzentrationen Zink ist in Fleisch, Geflügel, Fisch, Vollkornprodukten und Milchprodukten zu finden, Karotten, Grünkohl und Spinat sind die Hauptlieferanten von Beta-Carotin, während Vitamin C in Zitrusfrüchten und Säften, grünem Paprika, Broccoli und Vitamin C enthalten ist Kartoffeln: Basierend auf dieser Studie scheinen Nahrungsmittel mit einem hohen Nährstoffgehalt in diesen Nährstoffen wichtiger zu sein als Nahrungsergänzungsmittel. Bis endgültigere Daten verfügbar sind, können diese Informationen für Personen mit Anzeichen einer frühen AMD oder für Personen mit einer starken AMD-Familiengeschichte nützlich sein Obwohl eine Bestätigung erforderlich ist,Unsere Beobachtungsdaten deuten darauf hin, dass eine hohe Zufuhr spezifischer Antioxidantien aus einer regulären Diät die Entwicklung von AMD verzögern kann ", schließen die Autoren.[8]

Lutein. Studien zeigen, dass dieses Carotinoid den Verlust der Sehkraft, Probleme mit dem Immunsystem, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindert und bis zu einem gewissen Grad aufhebt:

Laden Sie deshalb Ihren Teller mit Speisen auf, die reich an Lutein sind - Karotten, Mais, Grünkohl, Spinat, Mangold, Kohl, Senfgrün, Paprika, Dill, Petersilie, Römersalat, Tomaten, Kartoffeln und Rot, Blau und lila Früchte - und lesen Sie alles darüber, was dieser erstaunliche Pflanzennährstoff für Ihren Körper tun wird.
Ist Ihre Vision verschwommen? Ich weiß, meine sitzt nach einer Weile vor dem Computer. In diesem Fall müssen Sie und ich laut Luts mehr Lutein-reiche Nahrungsmittel essen. Michael R. und Marc R. Rose. In ihrem Buch " Save Your Sight " schreiben sie: "Einige Wochen nach dem Konsumieren von mehr Lutein-reichen Nahrungsmitteln oder Lutein-Nahrungsergänzungsmitteln berichten einige sehbehinderte Menschen von weniger Blendung, verbessertem Farbsehen und schärferem Sehen." Die Theorie besagt, dass Lutein und sein Begleitcarotinoid Zeaxanthin unsichtbar machen können, indem es "als Schutzschild oder Filter fungiert, der dazu beiträgt, schädliches UVB-Licht und gefährliche freie Radikalmoleküle zu absorbieren, die beide das Netzhautgewebe bedrohen", so die Life Extension Foundation Disease Prävention und Behandlung .

---

[6] https://www.drk-karlsruhe.de/fileadmin/Angebote/Dateien_zum_Herunterladen/Sehschaden_vorbeugen_2010_final_klein2.pdf
[7] https://www.naturalnews.com/034949_grapes_blindness_AMD.html
[8] https://www.naturalnews.com/020450_risk_macular_degeneration_diet.html

Obwohl jeder Anblick von einer an Lutein reichen Diät profitieren könnte, kann er buchstäblich den Anblick derjenigen retten, die Familiengeschichten der Makuladegeneration und andere Probleme mit dem Sehverlust haben. Wenn jemand in Ihrer Familie einen Sehverlust im Alter erlebt hat, sollte Ihre High-Lutein-Diät lange vor dem mittleren Alter beginnen. In einer Harvard University-basierten Studie, Frauen mit Diäten hoch in Lutein und Zeaxanthin erlebten ein 22 Prozent geringeres Risiko von grauen Star, während der Männer ihr Risiko um 19 Prozent reduziert, nach Readers Digest Fight Back mit Lebensmitteln .

Basierend auf einer von Laurie Deutsch Mozian in ihrem Buch " Foods that Fight Disease" beschriebenen Studie senkt eine Aufnahme von nur sechs Milligramm Lutein pro Tag die Wahrscheinlichkeit, dass eine altersbedingte Makuladegeneration auftritt, um 43 Prozent. Aus diesem Grund in Bill Gottliebs Alternative CuresDr. Mark Grossman vom Integral Health Center in Rye und New Paltz, New York, rät: "Jeder über 50 sollte Luteinpräparate einnehmen." Wenn Sie jedoch bereits an einer Makuladegeneration oder anderen Sehstörungen leiden, kann eine High-Lutein-Diät Ihnen dennoch dabei helfen, Ihr Sehvermögen zu reduzieren, indem Sie die Dichte Ihres Makulapigments erhöhen. "Die Makuladegeneration kann durch ernährungsbedingte Eingriffe stabilisiert oder rückgängig gemacht werden", sagt Dr. Grossman. Später fährt er fort: "Bei weitem ist es (Lutein) die Ernährungstherapie Nummer eins für die Krankheit."

Lutein rettet nicht nur Ihre Sehkraft, es kann auch Ihr Immunsystem stärken und somit Krebs vorbeugen. "Gesunde Menschen, die eine Stärkung der Immunfunktion insgesamt anstreben, sollten in Betracht ziehen, täglich 5.000 IE Beta-Carotin zusammen mit anderen Carotinoiden wie Lycopin und Lutein zu verbrauchen", schreibt die Life Extension Foundation. Durch die Stärkung Ihrer Immunität verringert Lutein Ihre Chancen, an Krebs zu erkranken, da die Entstehung von Krebs als Erkrankung mit einer Beeinträchtigung des Immunsystems verbunden ist. Ich weiß, dass Sie das wahrscheinlich schon eine Million Mal gehört haben, aber für den Fall, dass Sie es nicht getan haben, sage ich es noch einmal: Wir haben alle Krebszellen. Krebszellen entwickeln sich ständig in unserem Körper, aber unser Immunsystem entfernt normalerweise die bösartigen Zellen, bevor sie sich zu den Symptomen entwickeln können, die wir Krebs nennen. Neben der Stärkung Ihres Immunsystems

Lutein verhindert jedoch Krebs, wir wissen, dass es funktioniert. Laut Professor Ralph Moss 'Buch " Antioxidants against Cancer" zeigen mehr als 250 wissenschaftliche Veröffentlichungen das Potenzial von Lutein als Antikrebsmittel. In einer Studie, die in den Naturheilern von Mark Stengler beschrieben wurde , verringerten Menschen mit einer hohen Luteindiät in jedem Alter ihre Chancen, an Darmkrebs zu erkranken, um 17 Prozent. Jugendliche mit luteinreichen Diäten reduzierten zudem ihre Chancen um 34 Prozent. Studien zeigen, dass eine Diät mit hohem Luteinanteil auch die Wahrscheinlichkeit anderer Krebsarten, einschließlich Lungen- und Brustkrebs, verringert. Laut einer Studie, die in Disease Prevention and Treatment berichtet wurdeFrauen mit niedrigem Luteinspiegel haben ein 2,08-fach erhöhtes Risiko für Brustkrebs. Wenn Sie also nicht genug luteinreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen, kann dies tatsächlich zu Verletzungen führen.

Im Zeitalter von Fast Food und Junk Food sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen häufiger als je zuvor. Anstatt Pommes als Gemüse zu essen, sollten wir mehr Lutein-reiche Nahrungsmittel essen. Die Life Extension Foundation berichtet über die Ergebnisse in einer Studie, in der die Teilnehmer mit den höchsten Blutspiegeln im Blut praktisch keine Verdickung der Arterienwand zeigten. "Dies war ein gutes Zeichen, dass das schlechte LDL-Cholesterin nicht in ihnen oxidiert und die gefährliche Plakette gebildet hat, die zu Herzinfarkten führen kann", schließen die Redakteure von FC & A Medical Publishing aus den Ergebnissen derselben Studie. Laut einer Studie, die Selena Yeager in ihrem Buch New Foods For Healing (New Foods For Healing) beschreibt, kann eine hohe Lutein-Diät sogar die Wahrscheinlichkeit verringern, dass Raucher Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln. In dieser Studie mit 1.900 Männern erlebten Raucher mit hohem Luteinspiegel im Blut 25 Prozent weniger Herzinfarkte als solche mit niedrigem Luteinspiegel.

Es ist leicht, Ihrer Ernährung mehr Lutein hinzuzufügen, da es in so vielen Lebensmitteln vorkommt. Verweisen Sie einfach auf die Liste, die Sie oben gelesen haben. Darüber hinaus "ist Lutein aus Gemüse fünfmal leichter verfügbar als Beta-Carotin", schreibt Professor Moss. Wenn Sie jeden Tag ein wenig mehr Obst und Gemüse zu Ihrem Teller hinzufügen, kann dies Ihr Sehvermögen retten, Ihr Immunsystem stärken, Krebs verhindern und die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts verringern. Es ist so einfach, so gesund zu sein.

Die Experten sprechen über Lutein und seine gesundheitlichen Vorteile:

Andere nützliche Nährstoffe zur Gewährleistung der Sehgesundheit sind die Carotinoide Lutein, Lycopin und Zeaxanthin. Nahrungsquellen für Lutein: Grünkohl, Kohl- und Senfgrün, Spinat, Mangold, Paprika, Petersilie, Römersalat, Dill, Sellerie, Karotten, Mais, Tomaten, Kartoffeln und rote, blaue und violette Früchte ...

Alternative Medicine von Burton Goldberg, Seite 946
… Auch wenn das Kochen von Speisen die Menge an Lutein verringert, nimmt es mehr von dieser Schutzsubstanz auf, wenn Sie beim Kochen etwas Fett hinzufügen. … Verwenden Sie statt tierischen Fetten Olivenöl.
Essen und heilen von den Herausgebern von FC & A Medical Publishing, Seite 229
Lutein und Vision-Gesundheit Vorteile
Einige Wochen nach dem Konsumieren von mehr Lutein-reichen Nahrungsmitteln oder Lutein-Nahrungsergänzungsmitteln berichten einige normal sehende Menschen über weniger Blendung, verbesserte Farbwahrnehmung und schärferes Sehen.
Save Your Sight von Marc R Rose MD und Michael R Rose MD, Seite 73
Eine Studie, die von Forschern der Harvard University durchgeführt wurde, zeigte, dass Frauen mit der höchsten Zufuhr von Lutein in der Nahrung (und dessen Carotinoid, Zeaxanthin) ein um 22% niedrigeres Risiko für Katarakte hatten, während Männer ihr Risiko um 19% senkten.
Mit Food by Readers Digest zurückschlagen, Seite 73
Die Studie zeigte, dass eine tägliche Einnahme von 6 Milligramm Lutein mit einer um 43 Prozent geringeren Inzidenz einer altersbedingten Makuladegeneration einherging.
Foods That Fight Disease von Laurie English Mozian MS RD, Seite 122

Lutein:
"Jeder, der über 50 Jahre alt ist, sollte Luteinpräparate einnehmen", sagt Dr. Grossman. Viele wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme des Nährstoffs, der in grünem Blattgemüse wie Grünkohl, Grünkohl und Spinat enthalten ist, eine Makuladegeneration verhindern kann, sagt er.
Alternative Heilmittel von Bill Gottlieb, Seite 428

"Die Makuladegeneration kann durch ernährungsphysiologische Eingriffe stabilisiert oder rückgängig gemacht werden",
sagt Marc Grossman, Augenoptiker, lizenzierter Akupunkteur und Kodirektor des Integral Health Center in Rye und New Paltz, New York. Und der wichtigste Nährstoff für die Vorbeugung oder Behandlung ist Lutein.
Alternative Heilmittel von Bill Gottlieb, Seite 428
Neben der Verhinderung des Zustands kann Lutein die bestehende Makuladegeneration durch Erhöhung der Dichte des Makulapigments stoppen oder sogar aufheben. "Bei weitem ist es die Nummer eins für die Behandlung der Krankheit", sagt Dr. Grossman.
Alternative Heilmittel von Bill Gottlieb, Seite 428
Lutein… Mit Zeaxanthin bildet sich in der Retina ein Augenmakulapigment, das vor Alterung der Makuladegeneration des Auges (AMD), der Hauptursache für Blindheit nach dem 40. Lebensjahr, schützt.
Anti-Aging-Handbuch von Joseph B Marion, Seite 50[9]

Acai-Beere, Goji bei AMD (alterbedingter Makuladegeneration):
Acai-Beere, Goji[10]

[9] https://www.naturalnews.com/010203.html
[10] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320