

Superfood für die Augen

Das menschliche Auge braucht viele Nährstoffe und Vitamine, um seine Funktion gut erfüllen zu können. Dies betrifft im Besonderen auch uns Jugendliche, da wir täglich mehrere Stunden vor dem Computer sitzen, die meiste Zeit mit unserem Smartphone verbringen und dazu oft exzessiven Rauch- und Alkoholkonsum betreiben. Vor allem der Alkohol schädigt bekannterweise die Leber, was gleichzeitig eine Beeinträchtigung der Augen bedeutet, denn die Leber ist eng mit den Augen verbunden.



Foto Vanessa Egger

In der traditionellen chinesischen Medizin heißt es „Die Leber öffnet sich in die Augen“.¹ Die Augen spiegeln somit die Funktion der Leber wieder. Ein Beispiel dafür ist die „Gelbsucht“: Hier haben Haut, Schleimhäute aber auch die Lederhaut der Augen eine gelbe Farbe.² Aus diesen und noch mehr Gründen, sollte wir darauf achten werden, genug Nährstoffe und Vitamine über Obst und Gemüse zuzuführen.

Wichtig für die Netzhaut der Augen sind vor allem Vitamin A und Betacarotin. Bei einem Mangel kann es zu Sehschwächen oder Nachtblindheit kommen. Vitamin C und E bieten antioxidativen Schutz vor Zellschäden, beispielsweise bedingt durch zu intensives Sonnenlicht oder Rauchen.³ Antioxidativ bedeutet die Abwehr von aggressiven Sauerstoffradikalen, welche bei Stoffwechselfvorgängen im Körper gebildet werden.⁴ Ebenfalls antioxidativ wirkend sind die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin, die zusätzlich vor möglichen Schäden durch Blaulicht schützen.⁵ Blaulicht wird verstärkt von der Sonne ausgestrahlt, aber – was für uns noch bedeutender ist – auch von elektronischen, mit LEDs betriebenen Geräten wie Bildschirmen und Smartphones.⁶ Wie uns hoffentlich bewusst ist, verbringen wir täglich eine Menge Zeit mit unserem Smartphone. Denn ohne diesen Mini-Computer geht ja heute gar nichts mehr. Das Problem ist aber, dass das Blaulicht vom Handy unsere Sehkraft schwächt und unter anderem deshalb immer mehr von uns schon frühzeitig Brillen benötigen. Wenn ihr also eure Augen schonen wollt, solltet ihr die Smartphone- und Computernutzung reduzieren, euch stattdessen viel bewegen und auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung achten. Mithilfe von Obst und Gemüse können wir unsere Augen unterstützen. Nicht vergessen sollten wir auch auf Omega-3-Fettsäuren zum Schutz der Netzhaut, denn ein Mangel kann dazu führen, dass Augen trocken oder entzündet sind.⁷

Quellen:

¹ <http://burgenland.orf.at/radio/stories/2522690/> (Stand 18.12.2015)

² http://www.internisten-im-netz.de/de_leber-haeufige-erkrankungen_853.html (Stand 18.12.2015)

^{3,5} Christ, Petra. Auge, Vitamine. Online in Internet : URL: <http://www.meine-gesundheit.de/auge-vitamine> (Stand 12.12.2015)

⁴ <http://www.darmkrebs.de/ernaehrung-lebensstil/gesunde-ernaehrung/krebspraevention/antioxidative-vitamine/> (Stand 12.12.2015)

⁶ Brillengläser mit Schutz gegen schädliches Blaulicht. Online in Internet: URL: <http://www.optikschatz.de/brillenglaeser-mit-schutz-gegen-schaedliches-blaulich/> (Stand 12.12.2015)

⁷ Prävention durch Omega-3-Fettsäuren. Online in Internet: (27.11.2015) URL: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/paevention-durch-omega-3-fettsaeuren.html> (Stand 12.12.2015)

Hier ist eine Liste mit zehn wichtigen Nahrungsmitteln (Superfood) für die Augen:⁸⁻¹⁴

- verschiedene Kohlsorten -> Vitamin A, C, Lutein, Zeaxanthin, Betacarotin
- Brokkoli -> Vitamin A, C, Betacarotin
- Spinat -> Vitamin A, C, Betacarotin, Lutein
- Rote/gelbe Paprika -> Vitamin A, C, E, Betacarotin
- Karotten -> Vitamin A, Betacarotin
- Süßkartoffeln -> Vitamin A, E
- Avocado -> Vitamin C, E, Betacarotin
- Zitrusfrüchte -> Vitamin C
- Chia-Samen -> Vitamin A, E, Omega-3-Fettsäuren
- Leinöl -> Omega-3-Fettsäuren

„Durchblick-Smoothie“:

Zutaten für 2 Gläser:

- 2 Kohlblätter (Wer rohen Kohl nicht mag, kann auch ein paar Blätter Spinat nehmen.)
- 1 halbe Avocado
- 1 halbe rote Paprika
- 1 Karotte
- Saft von 1 großen Orange
- 1 Dattel
- 1 halbe Banane



Foto Vanessa Egger



Foto Vanessa Egger

Zubereitung:

Alles zusammenmischen und genießen.

Vanessa Egger vaegger37@gmail.com

Quellen:

⁸ Preuk, Monika. Lebensmittel mit besonders viel Vitamin A. Online im Internet: (23.02.2015) URL: <http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/galerie-vitamin-a-lebensmittel-id144175.html> (Stand 07.12.2015)

⁹ Zehn Lebensmittel für gesunde Augen. Online im Internet: URL: http://www.t-online.de/lifestyle/gesundheit/ernaehrung/id_41048184/gesunde-auge-zehn-lebensmittel-fuer-gesunde-auge.html (Stand 07.12.2015)

¹⁰ Wagner, Sarah. Top 15 der Vitamin-C-reichsten Lebensmittel. Online im Internet: (14.10.2014) URL: <http://www.lifeline.de/themenspecials/erkaeltung/galerie-top-15-der-vitamin-c-reichsten-lebensmittel-id132122.html> (Stand 07.12.2015)

¹¹ Wagner, Sarah. Vitamin E: Wo besonders viel davon drinsteckt. Online im Internet: URL: <http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/galerie-vitamin-e-wo-besonders-viel-davon-drinsteckt-id132201.html> (Stand 07.12.2015)

¹² Dr. Keller, Markus. Omega-3-Fettsäuren: Vorkommen in pflanzlichen Lebensmittel. Online im Internet: URL: <https://vebu.de/themen/gesundheitsnaehrstoffe/omega-3-fettsauren> (Stand 07.12.2015)

¹³ Chia Samen - Nährwerte, Kalorien und Inhaltsstoffe. Online im Internet: URL: <http://www.chia-samen.info/naehrwerte-kalorien-inhaltsstoffe.html> (Stand 07.12.2015)

¹⁴ Leinöl - Das Omega 3-Kraftpaket. Online im Internet: URL: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/leinoel.html> (Stand 07.12.2015)