

Altersabhängige Makuladegeneration: Risiko mit Ernährung assoziiert

Das Risiko, eine altersabhängige Makuladegeneration (AMD) zu entwickeln, ist mit den individuellen Ernährungsgewohnheiten assoziiert. So hatten in einer Rotterdamer Kohortenstudie Personen ein um ein Drittel geringeres AMD-Risiko, wenn sie Zink und bestimmte Vitamine in größeren Dosen einnahmen als der Durchschnitt. Zu Beginn der Studie gaben die über 4 000 mindestens 55 Jahre alten Teilnehmer ihre Ernährungsgewohnheiten zu Protokoll. Die Validität dieser Aussagen prüfte anschließend eine Diätassistentin in einem standardisierten Interview. Parallel dazu erstellten Ophthalmologen eine Fundusfotografie, um den Zustand der Retina zu dokumentieren. Nach der Eingangsuntersuchung, die von 1990 bis 1993 stattfand, untersuchten Redmer van Leeuwen und Mitarbeiter vom Erasmus Medical Centre in Rotterdam die Patienten in den folgenden Jahren insgesamt dreimal. Das Follow-up betrug durchschnittlich acht Jahre.

In dieser Zeit erkrankten 560 Patienten (13,4 Prozent) an einer AMD. Patienten, die überdurchschnittlich viel Vitamin E oder Zink zu sich nahmen, hatten ein um acht beziehungsweise neun Prozent reduziertes AMD-Risiko. Die Risikoreduktion war dosisabhängig und bei täglich 20 mg (30 IU) Vitamin E und 12 mg Zink am höchsten. Vergleichbare positive Effekte konnten die Autoren bei der Einzelanalyse weiterer Nahrungsbestandteile nicht nachweisen. Allerdings zeigte sich ein synergistischer Effekt: Eine überdurchschnittlich hohe Zufuhr von Betakarotin, Zink und den Vitaminen C und E war mit einer Verringerung des AMD-Risikos um 35 Prozent assoziiert. Personen, die weniger von diesen vier Substanzen zu sich nahmen als der Durchschnitt der Kohorte, hatten ein nicht signifikant erhöhtes AMD-Risiko von 1,2.

Van Leeuwen folgert, dass das AMD-Risiko durch diätetische Maßnahmen reduziert werden kann, insbesondere durch eine höhere Aufnahme von Vitamin E und Zink. Dies könnte durch Vollkornprodukte, pflanzliche Öle, Eier und Nüsse sowie Fleisch, Geflügel, Fisch und Milchprodukte erreicht werden.

van Leeuwen R, Boekhoorn S, Vingerling JR, Witteman JCM, Klaver CCW, Hofman A, de Jong PTVM: Dietary intake of antioxidants and risk of age-related macular degeneration. JAMA 2005; 294: 3101-7.

E-Mail: p.dejong@ioi.kwaw.nl