

Wednesday, October 11. 2006

Eigelb schützt vor Makula-Degeneration

Als Makula (Gelber Fleck, lat. Macula lutea) wird der Bereich der menschlichen Netzhaut bezeichnet, der die größte Dichte von Sehzellen (Stäbchen- und Zapfenzellen) aufweist. Er befindet sich in der Mitte der Netzhaut (Retina) und hat einen Durchmesser von etwa 5 mm. Die Sehzellen des gelben Flecks sind hauptsächlich die für die Farberkennung verantwortlichen Zapfen. (Quelle: Wikipedia) Die sogenannte Makula-Degeneration oder auch Netzhaut-Degeneration ist eine Veränderung dieses Netzhaut-Bereiches, die in unterschiedlichen Formen auftritt (hier bei Netzdoktor nachzulesen) Die altersabhängige Makula-Degeneration ist die Hauptursache für starke Sehbehinderung und Blindheit bei älteren Menschen in den Industrieländern. In Deutschland leiden schätzungsweise ein bis zwei Millionen Menschen an einer Makuladegeneration, die Mehrheit ist von der altersabhängigen Makuladegeneration betroffen. (Quelle: Netzdoktor) In der aktu

ellen Ausgabe des Journal of Nutrition kann man lesen, dass bereits der Verzehr von nur einem (!) Ei mit Eigelb am Tag wichtige Nährstoffe liefert, die diesen Prozess der Degeneration verlangsamen oder ihm sogar vorbeugen können. Die beiden Substanzen, auf die es hier ankommt, heißen Lutein und Zeaxanthin, und sind fettlöslich. Es gibt auch andere Nahrungsquellen als Eier, aber in Eigelb sind sie in einer besonders gut bioverfügbaren Version enthalten, das heißt der Körper kann die Nährstoffe optimal verwerten. Eine Zusammenfas

ung beider Studien aus dem Journal of Nutrition liefert diese Seite (in Englisch). Bahnbrechend neu

sind die Erkenntnisse der Forscher nicht, aber sie zeigen deutlich, dass man bereits mit geringfügigen Änderungen an seinem Speiseplan etwas für die Gesundheit tun kann - und dass die vereinigten Fettphobiker, die ihnen Patienten dazu raten, kein Eigelb zu essen weil das ja das böse böse Cholesterin erhöhen könnte (wurde in den Studien übrigens widerlegt), ihnen damit einen Bärendienst erweisen. Die Selbsthilfevereinigung

von Menschen mit Netzhautdegenerationen bietet ebenfalls Informationen zur Einnahme von Lutein und Zeaxanthin an, die sich aber ausschließlich auf pflanzliche Quellen beziehen und eine zusätzliche Carotinoid-Gabe als Nahrungsergänzungsmittel anraten. Vielleicht kann man auch dort bald lesen: An egg a day keeps the doct

away...

Posted by Ishtar in Vermischtes at 08:23

Ei ei ei

Anonymous on Oct 27 2006, 18:24