

Schützt vitaminreiche Ernährung vor Makuladegeneration?

k -- van Leeuwen R, Boekhoorn S, Vingerling JR et al. Dietary intake of antioxidants and risk of age-related macular degeneration. JAMA. 2005 (28. Dezember); 294: 3101-7

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Peter Ritzmann

Gemäss einer randomisierten Studie kann eine Hochdosis-Vitaminbehandlung bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD) die Abnahme der Sehleistung verzögern. Weniger klar ist, ob eine an Antioxidantien reiche Ernährung vor dem Auftreten einer AMD schützt. Mit einer Analyse von Daten aus der «Rotterdam-Studie», einer grossen prospektiven Kohortenstudie, wurde dieser Frage nachgegangen.

Gut 4'000 Personen im Alter von mindestens 55 Jahren, die bei Studienbeginn keine AMD hatten, wurden über 8 Jahre beobachtet. Bei 13% wurde neu die Diagnose einer AMD gestellt. Es fand sich eine signifikante negative Korrelation zwischen der Einnahme von Vitamin E und Zink und dem Risiko für das Auftreten einer AMD. Personen, die sich mit der Nahrung überdurchschnittlich viel von allen 4 Antioxidantien Beta-Carotin, Vitamin C, Vitamin E und Zink zuführten, hatten ein um 35% niedrigeres Risiko für eine AMD als die Gruppe mit durchschnittlicher Einnahme. Dies galt auch, wenn die Leute, die Vitaminpräparate zu sich nahmen, von der Analyse ausgeschlossen wurden.

Diese Daten aus der «Rotterdam-Studie» passen gut zu der Hypothese, dass Antioxidantien einen Schutz vor dem Auftreten einer AMD geben. Aber Vorsicht bei der Interpretation: in einer solchen Kohortenstudie wird trotz aller Korrekturberechnungen mit der eingenommenen Vitaminmenge ein allgemein gesünderer Lebensstil erfasst. Keinesfalls beseitigt werden mit dieser Studie die Unklarheiten bezüglich Verhältnis von Nutzen zu Risiken hochdosierter Vitaminpräparate bei der Behandlung einer frühen AMD.

Zusammengefasst von Peter Ritzmann