

Lutein verbessert Sehfähigkeit

Eine geringe Lutein-Aufnahme mit der Nahrung ist ein Risikofaktor für die Entwicklung von Altersbedingter Makula-Degeneration (AMD). In einer aktuellen österreichischen Studie mit dem Namen LISA (= Lutein Intervention Study Austria) untersuchten Mediziner an der medizinischen Universität Wien, inwieweit eine Lutein-Supplementierung die Sehfähigkeit von Patienten mit AMD verbessern kann.

Die randomisierte, placebo-kontrollierte Doppelblind-Studie mit 126 AMD-Patienten (AREDS Stufen 2, 3 und 4) belegt sowohl einen Zusammenhang zwischen einer 6-monatigen Lutein-Supplementierung und einer erhöhten Dichte des Makulapigmentes (macular pigment optical density = MPOD), als auch eine dadurch bedingte Verbesserung der Sehfunktionen.

Im Vergleich zur Placebogruppe konnte in der Lutein-Gruppe ein signifikanter Anstieg der Pigmentdichte (MPOD) um 27,9 % nachgewiesen werden ($p < 0,001$). Außerdem korreliert der Anstieg der Pigmentdichte positiv sowohl mit der Sehschärfe als auch mit der Makula-Funktion ($p < 0,05$). Patienten profitieren von

Luteingaben durch eine erhöhte MPOD, die wiederum direkt zu einer Verbesserung der Sehfunktion führt.

Eine weitere neu veröffentlichte 12-monatige Studie aus Japan untersuchte ebenfalls den Zusammenhang zwischen MPOD, Sehfunktion und einer Lutein-Supplementierung (6 mg Lutein/Tag). Hier zeigte sich, dass die Kontrastempfindlichkeit ($p < 0,05$) und die Netzhautempfindlichkeit ($p < 0,0001$) erheblich anstiegen. Die Forscher kommen zu dem Schluss, dass sich eine Lutein-Supplementierung bei AMD Patienten günstig auf verschiedene Sehfunktionen auswirkt.

Literatur

Weigert G, Kaya S, Pemp B et al: Effects of lutein supplementation on macular pigment optical density and Visual acuity in patients with age-related macular degeneration. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 2011 Aug 27.

Sasamoto Y, Gomi F, Sawa M et al: Effect of 1-year lutein supplementation on macular pigment optical density and Visual function. *Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol.* 2011 Aug 18.