

Lutein kann Augen schützen vor Computer-Bildschirm-Strahlung

Lutein, das sogenannte Augen-Vitamin, kann auch gegen die schädliche Wirkung einer langfristigen Computer-Bildschirm Lichteinwirkung schützen. Nach einer Lutein-Supplementation wurde eine Verbesserung der Kontrast-Empfindlichkeit der Augen für Schrift und Grafiken auf Computerbildschirmen beobachtet. 37 gesunde Probanden erhielten 12 Wochen lang eine Supplementierung mit Lutein.

Die Augen- und Seh-Funktion wurde durch Lutein bei den gesunden Probanden verbessert, vor allem die Kontrastempfindlichkeit, was darauf hindeutet, dass eine höhere Zufuhr von Lutein positive Auswirkungen auf die visuelle Leistung hat. Die in Peking ansässigen Forscher rekrutierten 37 gesunde Probanden zwischen 22 und 30 mit Langzeit-Computer-Display-Belichtung im Alter. Die Teilnehmer wurden randomisiert und einer von drei Gruppen zugeteilt, die für 12 Wochen entweder ein Placebo oder eine Dosierung Lutein erhielten: Kontrollgruppe (Placebo: Maltodextrin, Lutein: (6 mg, Lutein, 12 mg pro Tag). Am Ende der Testperiode, die verzeichnete die Forscher einen Anstieg der Blutspiegel von Lutein in beiden Lutein-Gruppen (von 0,36 $\mu\text{mol/l}$ auf 0,61 $\mu\text{mol/l}$ bzw. von 0,33 $\mu\text{mol/l}$ auf 0,73 $\mu\text{mol/l}$).

Während es keine Unterschiede in Bezug auf die unkorrigierte Sehschärfe und der best-korrigierten Sehschärfe gab, so war doch ein Trend zur Verbesserung der Sehschärfe bei Menschen in der 12 mg-Lutein-Gruppe erkennbar.

Beide Gruppen unterschieden sich aber in der Kontrastempfindlichkeit, mit einer statistischen Verbesserung in der 12 mg-Lutein-Gruppe

Lutein ist ein Nährstoff der in verschiedenen Lebensmitteln, einschließlich grünem Blattgemüse und Eigelb vorkommt und es hat inzwischen eine zehnjährige Geschichte als Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt. Dort wird es unter anderem eingesetzt, um das Risiko der altersbedingten Makuladegeneration (ADM) zu reduzieren.

Literatur

L. Ma, X.-M. Lin, Z.-Y. Zou, X.-R. Xu, Y. Li, R. X: u A 12-week lutein supplementation improves visual function in Chinese people with long-term computer display light exposure *British Journal of Nutrition* (2009), 102, 186–190