

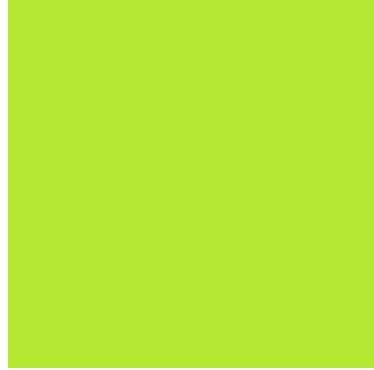


Gesundheit
vor Augen!



Über gesunde Ernährung
für die Augen!

Ratgeber für Patienten mit Uveitis



+ So viele gute Gründe für etwas Neues

Vorwort

„Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen“,
-Johann Wolfgang von Goethe.

Die richtige Ernährung ist gut für alle Gewebe, so auch für die Augen und Augenpartien.

Das Essen ist die schönste Art der Energie. Um fit zu bleiben müssen wir die richtige Energiemenge in der richtigen Zusammensetzung zu uns nehmen. Und das sollte auch noch schmecken.

Ganz allgemein wird in dieser Broschüre etwas über Nahrung und Ernährung geschrieben. Nachdem die Diagnose Uveitis gestellt worden ist, suchen alle Betroffenen oder ihre Eltern nach möglichen Ursachen. Fast jeder stellt sich die Frage, ob eine veränderte Ernährung die Heilungschancen verbessern kann. Es ist nach wie vor unklar, warum und woher die Störung des Immunsystems kommt.

Ernährung und Uveitis.

Es ist nicht bekannt, dass bestimmte Nahrungsmittel, bei gesunder abwechslungsreicher Ernährung eine Uveitis auslösen können oder sie damit positiv oder negativ beeinflusst werden kann. Andererseits kann eine einseitige Ernährung immer das Risiko einer Mangelernährung mit sich bringen, sodass dadurch das allgemeine Wohlbefinden gefährdet sein kann.

Essensverhalten

Gesunde Ernährung ist die optimale Ernährungsweise.

Abwechslungsreiche Mahlzeiten mit:

- Vollkornprodukten
- frischem Obst und Gemüse
- Milch
- 2-3 mal in der Woche fettarmes Fleisch
- 2 Fischmahlzeiten wegen der Omega-3- Fettsäuren

pro Woche sind zu empfehlen.

Diese Maßnahme ergänzt die Therapie, kann Medikamente jedoch nicht ersetzen.

Bei Kindern und Jugendlichen ist es absolut wichtig, den Körper mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Vollwertig Essen und Trinken muss sein.

**Iss
bewusst!**



Lebensmittel, die die Gesundheit der Augen unterstützen.

In einer gesunden Ernährung sollten Carotinoide (Zeaxanthin, Lutein), Zink, Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren auch enthalten sein. Diese Stoffe sorgen dafür, dass Ihre Netzhaut weiterhin optimal funktioniert und Ihre Augen länger gesund bleiben, unabhängig davon ob Sie eine Augenerkrankung haben oder nicht.

Lutein ist in pflanzlichen Lebensmitteln und in grünen Gemüsesorten reichlich vorhanden. Weitere Vitamine und Mineralien sind unentbehrlich für unsere Gesundheit und für alle Gewebe, so auch das Augengewebe.

Damit der Körper mit all seinen Geweben und Organen gut versorgt werden kann, benötigt er in ausreichender Menge Energie.

Nur Dank regelmäßiger und ausreichender Zufuhr von allen Grundnährstoffen kann der Körper mit all seinen Organen gut zusammenarbeiten.

Grundnährstoffe sind Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Wichtig ist, dass Sie diese Stoffe wirklich durch Ihre Ernährung zu sich nehmen. Ihr Körper ist nicht in der Lage, diese Stoffe vollständig selbst zu produzieren.

+ Wertvolle Nahrungsmittel!

Die bei einer ausgewogenen Ernährung verzehrt werden sollten.



Besonders wertvoll sind:

Gemüse, Obst, Fisch, mit den Inhaltsstoffen Lutein, Zeaxanthin, Zink, Vitamine C&E und Betakarotin.

Grünkohl

Spinat

Endivie

Avocado

Broccoli

Weisskohl

Karotten

Paprika

Rucola

Kresse

Sellerie

Feldsalat

Rüben

Erbsen

Grüne Bohnen

Tomaten

Schwarze Johannisbeeren

Nektarinen

Brombeeren

Himbeeren

Pflaumen

Kaki oder Sharon

Fettige Fischarten: Lachs,

Makrele, Hering

Pflanzenöle, z.B. Weizenkeimöl

Nüsse, Walnüsse

Internetadressen:

<http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/48666/Datei/19522/TK-Broschuere-Ernaehrung.pdf>

<http://familie.aok.de/de/ratgeber-gesundheit-und-familie/gesunder-familienalltag/63-ernaehrungstipps/>

<http://www.issgesund.at/gesundkochen/>

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

<http://eatsmarter.de/>



Glossar

Eine ganz kleine Auswahl an Nährstoffen, die uns gut tun.



Lutein und Zeaxanthin

= diese Nährstoffe sind im sogenannten Gelben Fleck vorhanden und können vom Körper nicht selbst produziert werden. Sie müssen also durch die Ernährung aufgenommen werden.

Lutein und Zeaxanthin sind unter anderem enthalten in Spinat, Eiern, Endivie, Grünkohl und Broccoli, orange-farbigen Paprika, Mandarinen aus der Dose.



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind Energielieferanten erster Ordnung.

Vorkommen:

Getreide, Vollkornprodukte, Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Milch, Zucker. Kohlenhydrate kommen aber in allen Lebensmitteln in unterschiedlich großen Mengen vor.

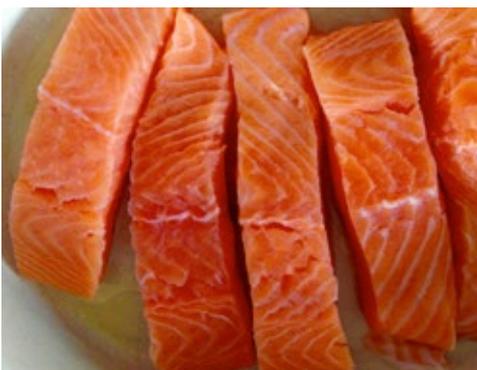


Eiweiß/Protein

Eiweiß ist der wichtigste Baustoff des Körpers und muss mit der Nahrung zugeführt werden.

Vorkommen:

In Milch und Milchprodukten, Ei, Innereien, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Getreide, Soja, Nüsse



Fette

Fette schützen empfindliche Organe wie die Augen. Sie sind Träger mehrfach ungesättigter Fettsäuren, die der Körper braucht, um fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) aufnehmen zu können.

Vorkommen:

Tierische Fette: Butter, Fleisch, Ei, Milch(-produkte), versteckt wie z.B. in Schokolade
Pflanzliche Fette: Margarine, Nüsse, Öle, versteckt wie z.B. in Keksen.



Glossar

Eine ganz kleine Auswahl an Nährstoffen, die uns gut tun.



Ballaststoffe

Sind vom Körper nicht zu verwertende Stoffe. Ballaststoffe fördern die Verdauung und steigern das Sättigungsgefühl durch die Füllung des Magens und Darms.

Vorkommen:

Obst, Gemüse, Vollkornprodukte



Vitamine

Lebensnotwendige Wirkstoffe. Sie schützen vor Krankheiten. Der Körper kann die meisten Vitamine nicht selbst herstellen.

Vorkommen:

Pflanzliche und tierische Nahrung



Mineralstoffe und Spurenelemente

Wirkstoffe die in kleinen Mengen wirken, aber selbst keine Kalorien liefern. Sie müssen täglich mit der Nahrung zugeführt werden. Sie dienen u.a. als Baustoffe im Knochengestüt. Der menschliche Körper kann Mineralstoffe nicht selbst aufbauen.

Vorkommen:

Obst, Gemüse, Milch, Milchprodukte, Vollkornbrot, Innereien



Wasser

Der menschliche Körper besteht zu 65 % aus Wasser.

Wasser ist in allen Zellen vorhanden. Es löst und transportiert Stoffe zu den Zellen und dient der Temperaturregelung.



+ Essen genießen.



Anmerkung:

Diese Broschüre kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Fachberater nicht ersetzen. Diese Broschüre wurde nach bestem Wissen und Kenntnisstand für Sie erstellt. Haftungs- und Gewährleistungsansprüche gegenüber der DUAG e.V. oder der Autorin M. Reineking werden hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.
Stand der Information: November 2016

Mit freundlicher Unterstützung:



Uveitis SHG

www.duag.org

Von Marieke Reineking 2016

