



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

Lichtblendung: Lutein und Zeaxanthin verbessern das Sehen

Die Augen zahlreicher Menschen reagieren empfindlich, wenn sie von einer Lichtquelle beispielsweise einem Autoscheinwerfer geblendet werden. Eine Studie zeigt nun, dass die Einnahme der Makulapigmente **Lutein** und **Zeaxanthin** die Blendempfindlichkeit senkt. An der Studie nahmen 59 gesunde junge Menschen teil, die über 12 Monate entweder eine Kombination aus Lutein und Zeaxanthin in einfacher, in doppelter Dosierung oder ein Placebo eingenommen hatten.

Ergebnisse

Bereits nach 6 Monaten kam es zu einem signifikanten Anstieg der Makulapigmentdichte. Gleichzeitig verbesserte sich die Blendempfindlichkeitsschwelle, bei der im Auge eine Lichtquelle als Blendung wahrgenommen wird, und die Anpassungszeit.

Zusammenfassung

Die Erhöhung der Makulapigmentdichte aufgrund der Einnahme von Lutein und Zeaxanthin kann die Blendempfindlichkeit der Augen senken.

Stringham JM, O'Brien KJ, Stringham NT.

Macular carotenoid supplementation improves disability glare performance and dynamics of photostress recovery.

Eye Vis (Lond). 2016 November