
Fisch senkt Risiko

Omega-3-Fettsäuren und Vitamine sollen laut Wissenschaftlern dem Grauen Star vorbeugen.

Setzt man rund dreimal pro Woche Fisch auf den Speiseplan, hat man gute Chancen, sein Katarakt-Risiko um etwa zwölf Prozent zu senken. Das haben amerikanische Wissenschaftler bei der Untersuchung von mehr als 70000 Frauen festgestellt. Das Geheimnis liegt in den langkettigen Omega-3-Fettsäuren, die insbesondere bei fettreichen Seefischen wie Sardinen, Makrelen, Heringen oder Thunfisch vorkommen. Auch Vitamine sind wichtig, wenn man über eine gesunde Ernährung das Risiko für einen Grauen Star möglichst gering halten möchte. In diesem Zusammenhang kommt es vor allem auf Vitamin A an. Dieses Vitamin kommt in der Augenlinse in deutlich höherer Konzentration als im Blut vor und schützt vor schädlichen Sauerstoffverbindungen.