

Wissenswertes über die Augen – zwei wichtige Carotinoide in der Netzhaut

Die gelbfarbenen Carotinoide Lutein und Zeaxanthin reichern sich in der Macula lutea ("Gelber Fleck") der Netzhaut an. An dieser Stelle des schärfsten Sehens fällt das meiste Licht ins Auge. Die Dichte der Sehzellen, die auf Farben und helles Licht reagieren (sog. Zapfenzellen), ist dort am höchsten.

Lutein und Zeaxanthin wirken auf die Sehzellen wie ein optischer Filter.

Wie alle Carotinoide sind Lutein und Zeaxanthin Pflanzeninhaltsstoffe und dienen Pflanzen wie Menschen als wichtige Antioxidantien (Gegenspieler zu gewissen sauerstoffhaltigen Molekülen). Lutein und Zeaxanthin kommen zum Beispiel in gelben Früchten und grünem Blattgemüse vor.

Docosahexaensäure – eine wichtige Omega-3-Fettsäure in der Netzhaut

Docosahexaensäure kommt in allen Zellumhüllungen vor. Sie erhöht die Flexibilität (Verformbarkeit) der Zelle und fördert dabei wichtige Zellfunktionen. Sie ist wichtig für die Übertragung von Signalen. In besonders hohen Konzentrationen ist sie im Nervengewebe und in den Sehzellen der Netzhaut des Auges zu finden.

LUTEASAN®

FEINGOLD

Verzehrempfehlung: Täglich 1–3 Kapseln mit etwas Flüssigkeit verzehren.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden!
Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.

1 - 3 Kapseln enthalten 6,7 - 20,1 mg α -TE Vitamin E (RRR-alpha-Tocopherol) entsprechend 67 - 201 % der empfohlenen Tagesdosis für einen Erwachsenen nach Anlage 1 der Nährwertkennzeichnungsverordnung; 56 - 168 mg Omega-3-Fettsäuren sowie 11 - 33 mg Lutein- und Zeaxanthinester (entsprechend 5,8 - 17,4 mg freiem, ungebundenem Lutein/Zeaxanthin).