

Einführung

Dieses Buch wendet sich an alle, denen die Gesundheit ihrer Augen und die Vorbeugung gegen Augenkrankheiten am Herzen liegt. In meiner 20-jährigen Praxis als Augenärztin konnte ich zahlreiche Erfahrungen sammeln, die ich mit den aktuellsten Forschungsergebnissen auf dem Gebiet der Augenkunde abgeglichen habe. Herausgekommen ist eine Liste der besten Lebensmittel, die Augen und Augenlicht gesund erhalten sowie Augenerkrankungen wie Makuladegeneration, Katarakten und trockenem Auge vorbeugen.

Als Augenärztin von Beruf und Köchin aus Leidenschaft interessierte ich mich schon früh in meiner beruflichen Laufbahn für den positiven Einfluss bestimmter Lebensmittel auf die Gesundheit der Augen. Meine Leidenschaft für die augengesunde Ernährung begann vor über 10 Jahren, nachdem ich immer wieder beobachten musste, wie stark die Lebensqualität meiner Patienten durch Augenerkrankungen beeinträchtigt war. Es wurde mir ein Anliegen, meine Patienten über die Möglichkeiten der Prävention von Augenerkrankungen und die Gesunderhaltung ihrer Augen aufzuklären. Ich besuchte Konferenzen über Augenernährung und las alles, was ich über den Zusammenhang von Nährstoffen und Lebensmitteln mit Augengesundheit und -funktion finden konnte. Beim Eintauchen in die Materie ging mir allmählich ein Licht auf: Für meine tägliche Praxis fehlte ein Ernährungswegweiser.

Für Patienten mit leichter altersbedingter Makuladegeneration (AMD) gehörte zu dieser Zeit auch die Empfehlung bestimmter Vitamine, die dem Fortschreiten der Erkrankung vorbeugen sollten. Meine Patienten jedoch wollten von mir wissen, in welchen Lebensmitteln diese Vitamine enthalten seien. Genauer gesagt: Sie fragten, welche Lebensmittel sie zusätzlich zu den Vitamin-Supplementen in ihren Mahlzeiten gezielt einsetzen könnten, um ihre Augen zu schützen. Auf diese berechtigte Frage wollte ich ihnen mehr als nur »Essen Sie Spinat« antworten können. So begann meine Reise in die Welt der augengesunden Ernährung.

Als ich mir das Ausmaß dieses Vorhabens bewusst machte, wurde mir klar, dass ich es unmöglich alleine stemmen könnte. Meine gute Freundin und Kollegin Dr. Barbara Pelletier schloss sich mir an und zusammen ermittelten wir den Nährstoffgehalt von Hunderten vollwertiger Lebensmittel. Auf Basis dieser Analysen stellten wir eine Liste der Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an augengesunden Nährstoffen zusammen – wir nennen es »Augenfutter«.

Wir begannen, diese Lebensmittel gezielt in den Speiseplan unserer eigenen Familien einzubauen und zugleich unser Wissen an unsere Patienten weiterzugeben. Schnell wurde uns be-

wusst, dass den meisten von ihnen die allgemeinen Informationen gar nicht so wichtig waren, sondern sie sich vielmehr einen konkreten Plan wünschten. Sie wollten erfahren, wie viel sie von diesen Lebensmitteln essen müssten und wie sie sie in ihre Ernährung einbauen könnten. Aus diesem Grund entwickelten wir den »Augenfutter«-Plan, einen leicht umsetzbaren Ernährungsplan, der genau die Art von Leitlinie bietet, die sich unsere Patienten wünschten. Auch Sie werden von der Verwendung dieser Lebensmittel in der Ernährung profitieren, egal ob bei Ihnen bereits ein Augenleiden besteht oder ob Sie einfach nur Ihre Augengesundheit erhalten wollen.

Tatsächlich bin ich so stark davon überzeugt, dass jeder eine augengesunde Ernährung umsetzen und einen augengesunden Lebensstil praktizieren sollte, dass ich alle relevanten Informationen an sämtliche Patienten weitergebe, die meine Praxis »Eye Wellness« aufsuchen – eine innovative Klinik für Augengesundheit und Sehkraft, die Augenheilkunde, Ernährungs- und Lebensstilvermittlung vereint. Ich bin meinen Patienten dankbar, denn ihre Motivation zu einer guten Ernährungsplanung inspiriert mich täglich dazu, mein Wissen auf dem Gebiet der Augenernährung zu erweitern. Ich freue mich darauf, dieses Wissen nun auch mit Ihnen zu teilen.

In Teil 1 des Buches erfahren Sie alles Wichtige über die Funktionsweise des Auges, den Sehvorgang und die verbreitetsten Augenleiden und -erkrankungen. Diese Wissensgrundlage wird Ihnen dabei helfen, die Rolle von Ernährung und Lebensstil in Hinsicht auf die Prävention von Augenerkrankungen und die Gesundhaltung der Augen besser zu verstehen. Teil 2 widmet sich dem Ernährungsplan für die Augen im Detail. Sie lernen, welche Lebensmittel das Optimum an Nährstoffen für Ihre Augengesundheit bieten. Doch alles Wissen hilft nichts, wenn es nicht angewendet wird: Der Schlüssel zur Erhaltung der Augengesundheit liegt darin, diese Lebensmittel auch tatsächlich in die tägliche Ernährung zu integrieren. Die über 100 Rezepte in Teil 3 bieten Ihnen lecker schmeckende und nährstoffreiche Gerichte für jede Mahlzeit des Tages. So fällt es Ihnen leicht, das Augenfutter in Ihren Speiseplan einzubauen.

Alle Informationen in diesem Buch basieren auf wissenschaftlichen Publikationen und Empfehlungen angesehener Fachgesellschaften wie der American Optometric Association, der Canadian Association of Optometrists, der American Heart Association, der Heart and Stroke Foundation of Canada, der American Diabetes Association und Diabetes Canada. Daneben gebe ich auch praktische Ratschläge, die auf meiner eigenen 20-jährigen Praxiserfahrung basieren.

Beim Durchblättern des Buches werden Sie auf interessante Fakten und Tipps zu Augenfutter und Augengesundheit stoßen. Ich hoffe sehr, dass diese Informationen Sie täglich dazu inspirieren, eine gute Wahl für die Gesundheit Ihrer Augen zu treffen!