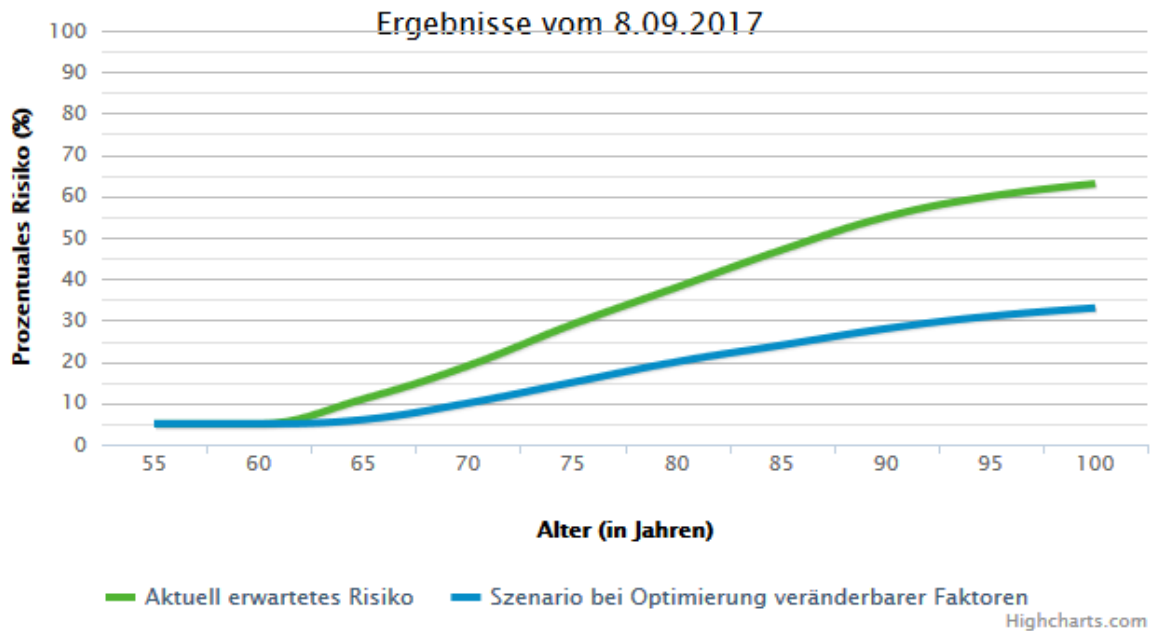


Das erwartete Risiko der Entwicklung einer AMD mit Sehbehinderung im Alter von 70 Jahren beträgt 19 %.



Kumuliertes prozentuales Risiko für die Entwicklung von Sehbehinderung durch AMD

[Zum Drucken bitte hier klicken!](#)

Risikodefinition

< 10%	Sehr niedriges Risiko
10 - 25%	Niedriges Risiko
26 - 50%	Mittleres Risiko
51 - 70%	Hohes Risiko
> 70%	Sehr hohes Risiko

Testperson, Ihre optimierbaren AMD Risikofaktoren, in der Reihenfolge ihrer Bedeutung, sind folgende:

Bitte besprechen Sie diese mit Ihrem Augenspezialisten, damit er Ihnen helfen kann, Ihr Risiko für die Entwicklung einer AMD zu senken.

- Nehmen Sie speziell auf das Auge ausgerichtete Nahrungsergänzungsmittel, die Makulacarotinoide enthalten, um die Gesundheit Ihrer Makula zu unterstützen.
- Steigern Sie Ihre Omega-3 Fettsäuren- Aufnahme durch das Essen von fettreichen Fischen wie z.B. Lachs, sowie von Nüssen und Samen wie z.B. Walnüsse und Leinsamen oder nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3 Fettsäuren.
- Forschung hat gezeigt, dass die Anreicherung des Makulapigments die Wirkung von Blendungen vermindert und die Sehleistung verbessert.
- Erhöhen Sie Ihre Makulapigmentdichte um die Gesundheit Ihrer Makula zu unterstützen und zu schützen. (Lassen Sie sich von Ihrem Augenspezialisten hierzu näher beraten.)
- Senken Sie Ihren Körpermassenindex (BMI): Verlieren Sie Gewicht durch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung.
- Essen Sie mehr farbiges Obst und Gemüse, wie Paprika, Mais, Orangen und Trauben, einschließlich Blattgemüse, wie Spinat und Grünkohl.