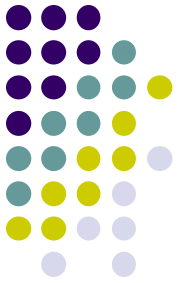


## F

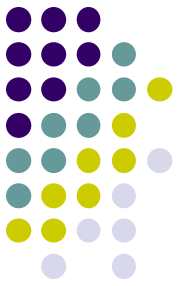
**Ernährung und trockene Augen**

- Welche fünf **Ernährungsfaktoren** beeinflussen bekanntermaßen den DES-Status?



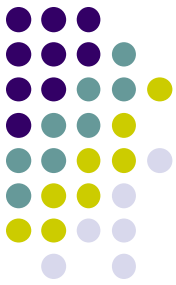
Q

## Ernährung und trockene Augen



- Welche fünf **Ernährungsfaktoren** beeinflussen bekanntermaßen den DES-Status?

Ein Ungleichgewicht in Bezug auf diese Faktoren kann Ihren DES-Status *erheblich* beeinträchtigen...



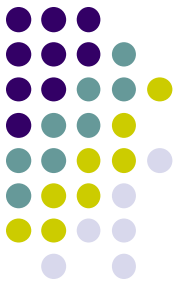
## A

**Ernährung und trockene Augen**

- Welche fünf **Ernährungsfaktoren** beeinflussen bekanntermaßen den DES-Status?
  - Flüssigkeitszufuhr
  - Aufnahme von Antioxidantien
  - Vitaminaufnahme
  - Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren
  - Carotinoidspiegel

Ein Ungleichgewicht in Bezug auf diese Faktoren kann Ihren DES-Status **erheblich** beeinträchtigen...

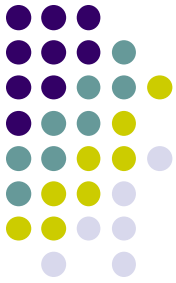
## F

**Ernährung und trockene Augen**

- Welche fünf **Ernährungsfaktoren** beeinflussen bekanntermaßen den DES-Status?
  - *Flüssigkeitszufuhr?*
  - *Aufnahme von Antioxidantien?*
  - *Vitaminaufnahme?*
  - *Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren?*
  - *Carotinoidspiegel?*

*Der BCSC untersucht nur einen dieser Punkte – welchen?*

## A

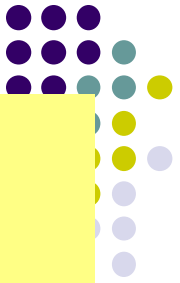
**Ernährung und trockene Augen**

- Welche fünf **Ernährungsfaktoren** beeinflussen bekanntermaßen den DES-Status?
  - Flüssigkeitszufuhr
  - Aufnahme von Antioxidantien
  - Vitaminaufnahme
  - **Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren**
  - Carotinoidspiegel

*Der BCSC untersucht nur einen dieser Faktoren – welchen?*  
O3FA

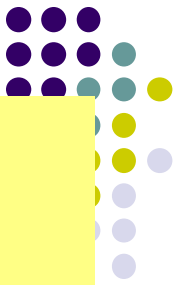
**F**

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*



• We





**Fragen** | Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?

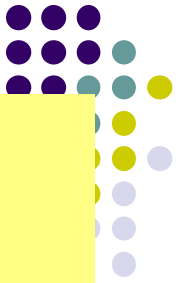
Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach   steht

- We
- 
- 
- 
- 
-

**A**

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht



• We



## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie



• We



A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).



- We



## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--?

--?

--?

--?

--?



## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch

--?

--?

--?

--?

--?

--?

--?

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere

vier Fischchen

• We --?

• --?

• --?

• --?

• --?

• --?

• --?

A

Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--?

--?

--?

--?



## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere

--?

--?

--?



## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. zwei Arten)

--?

--?

--?

## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--?

--?

--?



F

Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

-- [redacted]

--?

--?

A

Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--?

--?

## Ernährung und trockene Augen

F

Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Farbe  
irgendw  
ie

Form

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--?

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

Nussart

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Können O3FAs durch direkte Nahrungsergänzung aufgenommen werden?*

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Können O3FAs durch direkte Nahrungsergänzung aufgenommen werden?*

Ja, rezeptfreie Präparate sind weit verbreitet

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--?

--?

## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--**Tränenmangel**

--evaporativ

*Kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des DES mit Tränenflüssigkeitsmangel?*

## Fragen Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des DES mit Tränenflüssigkeitsmangel?*

Eine Entzündung des [ ] führt zu einer verminderten Tränenproduktion

## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--**Tränenmangel**

--evaporativ

*Kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des DES mit Tränenflüssigkeitsmangel?*

Eine Entzündung der Tränendrüsen führt zu einer verminderten Tränenproduktion

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des DES mit Tränenflüssigkeitsmangel?*

Eine Entzündung der Tränendrüsen führt zu einer verminderten Tränenproduktion (die Entzündung wird durch Zelltyp vermittelt)

## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

**--Tränenmangel**

--evaporativ

*Kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des DES mit Tränenflüssigkeitsmangel?*

Eine Entzündung der Tränendrüsen führt zu einer verminderten Tränenproduktion (die Entzündung wird durch T-Zellen vermittelt)

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

**Tränenmangel**

**--evaporativ**

*Kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des DES mit Tränenflüssigkeitsmangel?*

Eine Entzündung der Tränendrüsen führt zu einer verminderten Tränenproduktion (die Entzündung wird durch T-Zellen vermittelt)

*Ebenfalls kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des evaporativen trockenen Auges?*

## Ernährung und trockene Augen

### Fragen Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des DES mit Tränenflüssigkeitsmangel?*

Eine Entzündung der Tränendrüsen führt zu einer verminderten Tränenproduktion (die Entzündung wird durch T-Zellen vermittelt)

*Ebenfalls kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des evaporativen trockenen Auges?*

Drei Worte:

## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des DES mit Tränenflüssigkeitsmangel?*

Eine Entzündung der Tränendrüsen führt zu einer verminderten Tränenproduktion (die Entzündung wird durch T-Zellen vermittelt)

*Ebenfalls kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des evaporativen trockenen Auges?*

Drei Worte: **Meibomdrüsen-Dysfunktion** (MGD)

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des DES mit Tränenflüssigkeitsmangel?*

Eine Entzündung der Tränendrüsen führt zu einer verminderten Tränenproduktion (die Entzündung wird durch T-Zellen vermittelt)

*Ebenfalls kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des evaporativen trockenen Auges?*

Drei Worte: **Meibomdrüsen-Dysfunktion** (MGD). MGD führt zu einer veränderten Meibumzusammensetzung, was wiederum zu einer    führt.

## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des DES mit Tränenflüssigkeitsmangel?*

Eine Entzündung der Tränendrüsen führt zu einer verminderten Tränenproduktion (die Entzündung wird durch T-Zellen vermittelt)

*Ebenfalls kurz gesagt: Was ist die Pathogenese des evaporativen trockenen Auges?*

Drei Worte: **Meibomdrüsen-Dysfunktion** (MGD). MGD führt zu einer veränderten Meibumzusammensetzung, was wiederum zu einer Drüsenobstruktion führt.

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Welche der beiden Formen lässt sich durch O3FA-Nahrungsergänzungsmittel verbessern?*

## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Welche der beiden Formen lässt sich durch O3FA-Nahrungsergänzungsmittel verbessern?*

Beide

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Welche der beiden Formen lässt sich durch O3FA-Nahrungsergänzungsmittel verbessern?*

Beide

*Ganz allgemein gesprochen: Wie helfen O3FAs bei DES?*

## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Welche der beiden Formen lässt sich durch O3FA-Nahrungsergänzungsmittel verbessern?*

Beide

*Ganz allgemein gesprochen: Wie helfen O3FAs bei DES?*

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?*

*Welche der beiden*

*Nahrungsergänzungsmittel*

Beide

*Ganz allgemein*

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

## Ernährung und trockene Augen

### Fragen Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?*

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der **Abb.** verlangsamen; die **diff abb.** untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür

*Welche der beiden*

*Nahrungsergänzungsmittel*

Beide

*Ganz allgemein*

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?*

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür

*Welche der beiden*

*Nahrungsergänzungsmittel*

Beide

*Ganz allgemein*

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?*

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür

*Welche der beiden...*

**In diesem Zusammenhang steht AREDS**

*Ganz allgemein*

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?*

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür

*Welche der beiden...*

*In diesem Zusammenhang steht AREDS für...Age-Related Eye Disease Study*

*Ganz allgemein*

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Welche der beiden*

*Nahrungsergänzungsmittel*

Beide

*Ganz allgemein*

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

*Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?*

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten

Abb.

## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Welche der beiden*

*Nahrungsergänzungsmittel*

Beide

*Ganz allgemein*

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

*Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?*

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei RP.

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Welche der beiden*

*Nahrungsergän-*

Beide

*Ganz allgemein*

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

*Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?*

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei **RP**.

*In diesem Zusammenhang steht RP für ...?*

## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Welche der beiden*

*Nahrungsergänzungsmittel*

Beide

*Ganz allgemein*

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

*Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?*

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei

RP.

*In diesem Zusammenhang steht RP für...Retinitis pigmentosa*

## Ernährung und trockene Augen

F

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Welche der beiden*

*Nahrungsergän-*

Beide

*Ganz allgemein*

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

*Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?*

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei RP.

*Haben O3FAs systemische gesundheitsfördernde Wirkungen?*

## Ernährung und trockene Augen

A

*Was für Moleküle sind die O3FAs aus biochemischer Sicht?*

Es handelt sich um PUFAs, was für mehrfach ungesättigte Fettsäuren steht. Und da ihre Kohlenstoffketten lang sind, sind sie langkettige PUFAs (LCPUFAs).

*In welchen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten?*

--Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Kabeljau und Flunder

--Krebstiere (z. B. Garnelen und Krabben)

--Leinsamenöl

--Dunkles Blattgemüse

--Walnüsse

*Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern haben noch etwas anderes mit der amerikanischen Ernährung gemeinsam – was ist das?*

Die meisten von uns essen bei weitem nicht so viel davon, wie wir sollten

*Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?*

--Tränenmangel

--evaporativ

*Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?*

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei RP.

*Welche der beiden Nahrungsergänzungsmittel sind bei DES wirksam?*

Beide

*Haben O3FAs systemische gesundheitsfördernde Wirkungen?*

Ja, das tun sie – sie können positive Auswirkungen auf KHK, Schlaganfall, RA, Krebs und andere Erkrankungen haben

*Ganz allgemein*

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

Eine große klinische Studie untersuchte O3FAs bei DES – wie lautete ihr Name?

F

Was f  
Es ha  
sind, s

In wei  
--Fisch  
--Kreb  
--Lein  
--Dunl  
--Walr

Diese  
ander  
Die m

ketten lang

etwas

Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?

--Tränenmangel  
--evaporativ

Welche der beiden  
Nahrungsergän:  
Beide

Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei RP.

Haben O3FAs systemische gesundheitsfördernde Wirkungen?

Ja, das tun sie – sie können positive Auswirkungen auf KHK, Schlaganfall, RA, Krebs Ganz allgemein und andere Erkrankungen haben

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

## Eine große klinische Studie untersuchte O3FAs bei DES – wie lautete ihr Name?

### Die Dry Eye Assessment and Management (DREAM)-Studie

A

Was f  
Es ha  
sind, s

In wei  
--Fisch  
--Kreb  
--Lein  
--Dun  
--Walr

Diese  
ander  
Die m

ketten lang

etwas

Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?

--Tränenmangel  
--evaporativ

Welche der beiden  
Nahrungsergän:  
Beide

*Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?*

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei RP.

*Haben O3FAs systemische gesundheitsfördernde Wirkungen?*

Ja, das tun sie – sie können positive Auswirkungen auf KHK, Schlaganfall, RA, Krebs Ganz allgemein und andere Erkrankungen haben

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

Eine große klinische Studie untersuchte O3FAs bei DES – wie lautete ihr Name?

Die Dry Eye Assessment and Management (DREAM)-Studie

Die Behandlungsgruppe erhielt O3FA-Präparate (logisch); was erhielt die Kontrollgruppe?

Was f  
Es ha  
sind, s

In wei  
--Fisch  
--Kreb  
--Lein  
--Dun  
--Walr

Diese  
ander  
Die m

ketten lang

etwas

Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?

--Tränenmangel  
--evaporativ

Welche der beiden  
Nahrungsergän:

Beide

Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei RP.

Haben O3FAs systemische gesundheitsfördernde Wirkungen?

Ja, das tun sie – sie können positive Auswirkungen auf KHK, Schlaganfall, RA, Krebs und andere Erkrankungen haben

Ganz allgemein Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

## Fragen

Eine große klinische Studie untersuchte O3FAs bei DES – wie lautete ihr Name?

Die Dry Eye Assessment and Management (DREAM)-Studie

Die Behandlungsgruppe erhielt O3FA-Präparate (logisch); was erhielt die Kontrollgruppe?

Tägliche Supplementierung mit

Zwei Worte

In wei

--Fisch

--Kreb

--Lein

--Dunl

--Walr

Diese

ander

Die m

ketten lang

etwas

Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?

--Tränenmangel

--evaporativ

Welche der bei

Nahrungsergän

Beide

Ganz allgemein

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei RP.

Haben O3FAs systemische gesundheitsfördernde Wirkungen?

Ja, das tun sie – sie können positive Auswirkungen auf KHK, Schlaganfall, RA, Krebs und andere Erkrankungen haben

Eine große klinische Studie untersuchte O3FAs bei DES – wie lautete ihr Name?

Die Dry Eye Assessment and Management (DREAM)-Studie

Die Behandlungsgruppe erhielt O3FA-Präparate (logisch); was erhielt die Kontrollgruppe?

Tägliche Supplementierung mit Olivenöl

Was f  
Es ha  
sind, s

In wei

--Fisch

--Kreb

--Lein

--Dunl

--Walr

Diese

ander

Die m

ketten lang

etwas

Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?

--Tränenmangel

--evaporativ

Welche der beiden

Nahrungsergän:

Beide

Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei RP.

Haben O3FAs systemische gesundheitsfördernde Wirkungen?

Ja, das tun sie – sie können positive Auswirkungen auf KHK, Schlaganfall, RA, Krebs und andere Erkrankungen haben

Ganz allgemein Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

Eine große klinische Studie untersuchte O3FAs bei DES – wie lautete ihr Name?

Die Dry Eye Assessment and Management (DREAM)-Studie

Die Behandlungsgruppe erhielt O3FA-Präparate (logisch); was erhielt die Kontrollgruppe?

Tägliche Supplementierung mit Olivenöl

Was war das wichtigste Ergebnis?

Was f  
Es ha  
sind, s

In wei

--Fisch

--Kreb

--Lein

--Dunl

--Walr

Diese

ander

Die m

ketten lang

etwas

Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?

--Tränenmangel

--evaporativ

Welche der beiden

Nahrungsergän:

Beide

Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei RP.

Haben O3FAs systemische gesundheitsfördernde Wirkungen?

Ja, das tun sie – sie können positive Auswirkungen auf KHK, Schlaganfall, RA, Krebs und andere Erkrankungen haben

Ganz allgemein Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)



Eine große klinische Studie untersuchte O3FAs bei DES – wie lautete ihr Name?

Die Dry Eye Assessment and Management (DREAM)-Studie

Die Behandlungsgruppe erhielt O3FA-Präparate (logisch); was erhielt die Kontrollgruppe?

Tägliche Supplementierung mit Olivenöl

Was war das wichtigste Ergebnis?

Es gab keinen statistischen Unterschied zwischen den Gruppen

Es gab also keine Besserung der DES-Symptome?

etwas

Was f  
Es ha  
sind, s

In we  
--Fisc

--Kreb

--Lein

--Dunl

--Walr

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?

--Tränenmangel

--evaporativ

Welche der beiden

Nahrungsergänzungsmittel

Beide

Ganz allgemein

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei RP.

Haben O3FAs systemische gesundheitsfördernde Wirkungen?

Ja, das tun sie – sie können positive Auswirkungen auf KHK, Schlaganfall, RA, Krebs und andere Erkrankungen haben

Eine große klinische Studie untersuchte O3FAs bei DES – wie lautete ihr Name?

Die Dry Eye Assessment and Management (DREAM)-Studie

Die Behandlungsgruppe erhielt O3FA-Präparate (logisch); was erhielt die Kontrollgruppe?

Tägliche Supplementierung mit Olivenöl

Was war das wichtigste Ergebnis?

Es gab keinen statistischen Unterschied zwischen den Gruppen

Es gab also keine Besserung der DES-Symptome?

Oh nein, es gab eine Verbesserung – aber sie trat bei **beiden** Gruppen auf und war statistisch nicht unterscheidbar

•

Diese  
ander  
Die m

Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?

--Tränenmangel  
--evaporativ

Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei RP.

Welche der beiden  
Nahrungsergänzungsmittel?

Beide

Haben O3FAs systemische gesundheitsfördernde Wirkungen?

Ja, das tun sie – sie können positive Auswirkungen auf KHK, Schlaganfall, RA, Krebs Ganz allgemein und andere Erkrankungen haben

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

Eine große klinische Studie untersuchte O3FAs bei DES – wie lautete ihr Name?

Die Dry Eye Assessment and Management (DREAM)-Studie

Die Behandlungsgruppe erhielt O3FA-Präparate (logisch); was erhielt die Kontrollgruppe?

Tägliche Supplementierung mit Olivenöl

Was war das wichtigste Ergebnis?

Es gab keinen statistischen Unterschied zwischen den Gruppen

Es gab also keine Besserung der DES-Symptome?

Oh nein, es gab eine Verbesserung – aber sie trat bei **beiden** Gruppen auf und war statistisch nicht unterscheidbar

Warum sprechen wir dann überhaupt davon, DES-Patienten O3FAs zu verabreichen??!!

Was f  
Es ha  
sind, s

In we  
--Fisc  
--Kreb

--Lein  
--Dun  
--Walr

Diese  
ander  
Die m

ketten lang

etwas

Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?

--Tränenmangel  
--evaporativ

Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei RP.

Welche der beiden  
Nahrungsergän:

Beide

Haben O3FAs systemische gesundheitsfördernde Wirkungen?

Ja, das tun sie – sie können positive Auswirkungen auf KHK, Schlaganfall, RA, Krebs und andere Erkrankungen haben

Ganz allgemein

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

Eine große klinische Studie untersuchte O3FAs bei DES – wie lautete ihr Name?

Die Dry Eye Assessment and Management (DREAM)-Studie

Die Behandlungsgruppe erhielt O3FA-Präparate (logisch); was erhielt die Kontrollgruppe?

Tägliche Supplementierung mit Olivenöl

Was war das wichtigste Ergebnis?

Es gab keinen statistischen Unterschied zwischen den Gruppen

Es gab also keine Besserung der DES-Symptome?

Oh nein, es gab eine Verbesserung – aber sie trat bei **beiden** Gruppen auf und war statistisch nicht unterscheidbar

Warum sprechen wir dann überhaupt davon, DES-Patienten O3FAs zu verabreichen??!!

Weil es Störfaktoren gab, die Zweifel an den Ergebnissen aufkommen ließen (z. B. wurde die Anwendung anderer DES-Behandlungen wie Tränen nicht kontrolliert). Außerdem **haben** andere Studien Vorteile aufgezeigt.

Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?

--Tränenmangel

--evaporativ

Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei RP.

Welche der beiden

Nahrungsergänzungsmittel?

Beide

Haben O3FAs systemische gesundheitsfördernde Wirkungen?

Ja, das tun sie – sie können positive Auswirkungen auf KHK, Schlaganfall, RA, Krebs und andere Erkrankungen haben

Ganz allgemein

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)

Eine große klinische Studie untersuchte O3FAs bei DES – wie lautete ihr Name?

Die Dry Eye Assessment and Management (DREAM)-Studie

Die Behandlungsgruppe erhielt O3FA-Präparate (logisch); was erhielt die Kontrollgruppe?

Tägliche Supplementierung mit Olivenöl

Was war das wichtigste Ergebnis?

Es gab keinen statistischen Unterschied zwischen den Gruppen

Es gab also keine Besserung der DES-Symptome?

Oh nein, es gab eine Verbesserung – aber sie trat bei **beiden** Gruppen auf und war statistisch nicht unterscheidbar

Warum sprechen wir dann überhaupt davon, DES-Patienten O3FAs zu verabreichen??!!

Weil es Störfaktoren gab, die Zweifel an den Ergebnissen aufkommen ließen (z. B. wurde die Anwendung anderer DES-Behandlungen wie Tränen nicht kontrolliert). Außerdem **haben** andere Studien Vorteile aufgezeigt. **Schließlich weisen O3FAs ein recht günstiges Risikoprofil auf, sodass ihre Anwendung kaum Nachteile mit sich bringt.**

Was sind die beiden grundlegenden Formen von DES?

--Tränenmangel

--evaporativ

Haben O3FAs weitere positive Wirkungen im Auge?

Früher glaubte man, dass sie das Fortschreiten der AMD verlangsamen; die AREDS2-Studie untersuchte dies jedoch und fand keine Belege dafür. Es gibt Hinweise auf einen „leichten Nutzen“ von O3FA-Präparaten bei RP.

Welche der beiden

Nahrungsergän:

Beide

Haben O3FAs systemische gesundheitsfördernde Wirkungen?

Ja, das tun sie – sie können positive Auswirkungen auf KHK, Schlaganfall, RA, Krebs und andere Erkrankungen haben

Ganz allgemein

Sie blockieren proinflammatorische Moleküle (z. B. Zytokine)