

Essenzieller Baustein in der Zahnmedizin: Die Ernährungstherapie

Wenn das Knie schmerzt, geht man zum Orthopäden.
Wenn das Herz verrücktspielt, geht man zum
Kardiologen, und wenn die Zähne schmerzen, landet
man beim Ernährungstherapeuten?! Erzähle ich,
dass ich als Diätassistentin für eine Zahnarztpraxis
arbeite, schaue ich in verdutzte Gesichter.

Alea Melchior

Warum die Behandlung einer Parodontitis nicht nur im Mund betrachtet werden sollte

Der Mund ist die Eintrittspforte des Verdauungstrakts. Hier beginnt die Verdauung durch die mechanische Zerkleinerung der Nahrung und die Durchmischung des Nahrungsbreis mit dem Speichel. Der Speichel enthält Amylase, ein Enzym, was zur Verdauung von Kohlenhydraten benötigt wird. Ist der Mund nicht gesund, kann keine reibungslose Verdauung ablaufen. Die Folge: Verdauungsbeschwerden und Mangelernährung. Somit ist der Eintritt in den Teufelskreis eröffnet. Es fehlt an Vitaminen und Mineralstoffen, wodurch eine Heilung der Zahnbettentzündung deutlich erschwert wird. Dazu erhöht eine Parodontitis das Risiko, an einem Diabetes zu erkranken. Denn die dauerhafte Entzündung kann „[...] zu einer Insulinresistenz und damit [zu] einer Verschlechterung der Blutzuckereinstellung sowie Komplikationen führen“.

Ein Diabetes ist eine Erkrankung des metabolischen Syndroms. Die weiteren Erkrankungen des metabolischen Syndroms (Hypertonie, Hyperurikämie/Gicht, Hypercholesterinämie, Übergewicht) teilen sich die Eigenschaft, dass sie zu Beginn keine Schmerzen bereiten. Somit können sich die Erkrankungen also langsam und unbemerkt ausbreiten und manifestieren. Durch die entsprechende Fehlernährung wird diese Entwicklung befeuert.

**„Eine antientzündliche
Ernährungsweise ist
ein wichtiger Baustein
in der Zahnmedizin,
um den Körper
gesamtheitlich zu
heilen, statt eine
Symptombekämpfung
durchzuführen.“**

NEU!

LUNOS®
VOR FREUDE STRAHLEN

MULTITALENT

Jetzt Einführungs-
angebote sichern!
duerrdental.com/mylunosduo

Flexibilität
während der
Behandlung

Zuverlässiger
Service

Düsen kompatibel mit
MyLunos®



Das neue MyLunos Duo® Kombigerät

- Supra- und subgingivale Prophylaxebehandlung mit Ultraschall und Pulverstrahl
- Permanenter Luftstrom zum Schutz vor Verblockung
- Schneller Pulverwechsel durch zwei Kammern
- Düsen kompatibel mit dem MyLunos® Pulver-Wasserstrahl-Handstück

Mehr unter www.lunos-dental.com



Video
MyLunos Duo®

DÜRR
DENTAL

DAS BESTE HAT SYSTEM

Daher ist eine anti-entzündliche Ernährungsweise ein wichtiger Baustein in der Zahnmedizin, um den Körper gesamt-heitlich zu heilen, statt eine Symptombekämpfung durchzuführen. Durch sie wird das Immunsystem unterstützt und der Körper kann sich erholen. Die anti-entzündliche Ernährung bringt viele positive Auswirkungen mit sich.

Einige Beispiele hierfür sind:

- Verzehr von Gemüse und Obst erhöhen: Gemüse liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, ist energiearm und ballaststoffreich. Ein geeignetes Produkt, um sich satt zu essen! Daher werden mindestens drei Portionen am Tag empfohlen. Durch die enthaltenen Ballaststoffe wird die Darmflora gestärkt. Eine gesunde Darmflora sorgt für ein starkes Immunsystem. Obst ist ebenfalls reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Allerdings ist Obst zuckerhaltig, wodurch der Konsum auf maximal zwei Portionen pro Tag be-
schränkt werden sollte. Außerdem sollte sich an zuckerarmem Obst, wie Beerenobst, orientiert werden.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Eine entsprechende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern an energiefreien Getränken ist essenziell für einen optimalen Blutfluss.
- Hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren und Reduktion der Omega-6-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und sorgen für einen optimalen Blutfluss. Die Arachidonsäure ist eine Fettsäure der Omega-6-Fettsäuren und wirkt entzündungsfördernd. Sie kommt in tierischen Produkten vor. Dabei gilt: Je höher der Fettgehalt, umso höher der Gehalt an Arachidonsäure. Durch den

Wandel unserer westlichen Ernährung ist die Fettmodifikation aus dem Gleichgewicht geraten, was negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat.

- Zuckerreduktion: Ein hoher Zuckerkonsum begünstigt die Entstehung vieler Krankheiten. Zum Beispiel Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Karies, aber auch Schlafstörungen und Depressionen können eine Folge eines hohen Zuckerkonsums sein. Aufklärung zu Kohlenhydraten, Zucker und alternativen Süßungsmitteln ist die richtige Lösung, um einen geeigneten Umgang mit den Süßigkeiten zu finden.
- Reduktion von Fertigprodukten: Fertigprodukte sind arm an Mikronährstoffen. Dafür enthalten sie oft gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe wie Transfettsäuren, große Mengen an Zucker, Salz und anderen Konservierungsstoffen, die keinen gesundheitlichen Nutzen mit sich bringen. Diese Produkte sorgen ausschließlich für eine kurzfristige Sättigung.
- Ausreichend Bewegung, am besten im Freien: Bewegung ist gut für die Allgemeingesundheit und stärkt das Immunsystem. Der Kreislauf kommt in Schwung und die Durchblutung wird gefördert.

Diese Beispiele ersetzen keine Ernährungstherapie durch eine Ernährungsfachkraft. Denn der Prozess einer Ernährungstherapie ist eine intime, individuelle Sache. Meist verbirgt sich hinter dem Essverhalten viel mehr als die reine Nahrungsaufnahme zum Zwecke der Sättigung. Daher fällt diese Umstellung auch nicht immer leicht und ist ein Prozess. Eine Ernährungsberatung oder Ernährungstherapie sollte immer durch eine Ernährungsfachkraft durchgeführt werden.

„Der Prozess einer Ernährungstherapie ist eine intime, individuelle Sache.“





Die Zusammenarbeit zwischen Zahnärzt/-in und Ernährungsfachkraft ist durchaus sinnvoll für Patient/-innen, da nicht nur gesamtgesundheitlich behandelt wird, sondern ein reibungsloser Ablauf vonstattengehen kann. Zur Kostenbezuschung der Ernährungstherapie durch Krankenkassen wird eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung benötigt, die von Zahnärzt/-innen ausfüllbar ist. Gemeinsam mit den Kostenvorschlägen der Ernährungsfachkraft reicht der/die Patient/-in die Unterlagen bei der jeweiligen Krankenkasse ein. Die Bezuschung unterscheidet sich je nach Krankenkasse. Das Wichtigste in der Ernährungstherapie ist der individuelle Faktor. Denn es lässt sich mit Verboten nicht so gut arbeiten wie mit Wegen.

Oben: © Alison Marras – unsplash.com

1 Parodontitis erhöht Diabetes-Risiko – und umgekehrt: Bundeszahnärztekammer – Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Zahnärztekammern e.V. (BZÄK, bzaek.de) 2.7.2024, 12.09 Uhr

kontakt.

Alea Melchior
 Diätassistentin
 Reinsburgstraße 111 c
 70197 Stuttgart
 Tel.: +49 1556 0241528
 info@aleamelchior.de
 www.aleamelchior.de

Infos zur Autorin



Anzeige

#1 IN DER PROFESSIONELLEN ZAHNAUFHELLUNG WELTWEIT

Opalescence
 ● ● ● go
 Tooth Whitening

30+ Jahre Erfahrung

100 Millionen strahlende Lächeln

50+ Industriepreise für die Zahnaufhellung

