

Ernährungsberatung innerhalb der Parodontitistherapie

Parodontitis, eine chronische Entzündung des Parodontiums, zählt zu den häufigsten oralen Erkrankungen und kann langfristig ernsthafte Gesundheitsprobleme verursachen. Neben einer gründlichen Mundhygiene und einer strukturierten Parodontitisbehandlung spielt auch der Lebensstil der zu Behandelnden eine bedeutende Rolle bei der Vorbeugung und Bewältigung von Parodontitis.

Luisa Winkler

Prophylaxe Journal 1/25



© Brenda Godinez - unsplash.com

Zusätzlich zu Maßnahmen wie dem Verzicht auf Tabak, Stressbewältigung und ausreichender körperlicher Aktivität kann auch die Ernährung im Rahmen der Parodontitistherapie mit Patienten besprochen werden. Eine entzündungshemmende Ernährung bietet hierbei vielversprechende Möglichkeiten, um Entzündungen zu mindern und die Gesundheit des Zahnfleisches zu fördern.¹ Dies erfordert seitens der Praxis Kenntnisse über Ernährungsgrundlagen sowie kommunikative Fähigkeiten, da die Umstellung der Ernährung oft eine Herausforderung darstellt.

Auswirkungen von Nährstoffen auf die Parodontitis

Einfache Kohlenhydrate verursachen durch die kurzkettigen Zuckermoleküle und die fehlenden Ballaststoffe einen raschen Blutzuckeranstieg. Dieser wiederum löst eine überschießende Insulinfreisetzung aus, welche Entzündungsprozesse

fördert.² Ballaststoffe wirken hingegen sowohl systemisch als auch parodontal antiinflammatorisch.^{3,4}

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie die Omega-3-Fettsäuren besitzen eine entzündungshemmende Wirkung. Durch die Hemmung der Produktion entzündlicher Botenstoffe spielen sie eine entscheidende Rolle bei der Reduzierung von Entzündungen im gesamten Körper.⁵ Im Gegensatz dazu können Omega-6-Fettsäuren und Transfettsäuren entzündungsfördernd sein, insbesondere bei einem übermäßigen Verzehr.^{6,7} Durch die Steigerung der Freisetzung entzündungsfördernder Moleküle können sie die Entzündungsreaktionen im Körper verstärken und somit zu einer erhöhten Entzündungsbelastung beitragen.

Auch eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen scheint positive Effekte auf den Zahnhalteapparat zu haben. Besonders der Einfluss von Vitamin C und Vitamin D auf die parodontale Gesundheit ist in vielen Studien belegt.^{8,9}

AJONA®Medizinisches Zahncremekonzentrat
für Zähne, Zahnfleisch und Zunge

Ajona wirkt – das fühlt und schmeckt man.

In der Praxis ist es ratsam, Patienten mit den Grundsätzen einer entzündungshemmenden Ernährung, wie sie in der mediterranen Küche verankert sind, vertraut zu machen. Diese Ernährungsweise zeichnet sich durch einen großzügigen Verzehr von frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, hochwertigem Olivenöl, Nüssen, Samen und Fisch aus. Gleichzeitig wird ein moderater Konsum von Geflügel, Eiern, Milchprodukten und Rotwein betont.¹⁰

Es ist sinnvoll, zunächst die individuellen Ernährungsgewohnheiten der Patienten durch eine Ernährungsanamnese oder die Führung eines Ernährungstagebuchs zu erfassen. Auf dieser Basis können dann potenzielle Defizite in der Ernährung identifiziert und in einem persönlichen Gespräch besprochen werden. Dies ermöglicht eine maßgeschneiderte Beratung, die darauf abzielt, die Ernährungsgewohnheiten des Patienten in Richtung einer gesünderen und entzündungshemmenden Ernährung anzupassen. Indem Patienten zu einer gesunden Ernährung und einem vitalen Lebensstil motiviert werden, können nicht nur die Symptome der Parodontitis gelindert, sondern auch langfristige Behandlungserfolge erzielt werden. Die Integration von Ernährungsberatung in die Parodontistherapie stellt einen ganzheitlichen Ansatz dar, um die Zahngesundheit zu verbessern und das Risiko für parodontale Komplikationen zu reduzieren. Durch gezielte Ernährungsempfehlungen können Patienten dazu befähigt werden, ihre Ernährungsgewohnheiten positiv zu verändern und dadurch ihre Mundgesundheit zu unterstützen. Es ist wichtig, dass Zahnärzte und Ernährungsfachleute eng zusammenarbeiten, um individuelle Ernährungspläne zu entwickeln, die den Bedürfnissen der Patienten gerecht werden und langfristige Erfolge gewährleisten.

kontakt.

Luisa Winkler

Dentalhygienikerin & Ernährungsberaterin
Zahngesund Leben
Singener Straße 10a
78239 Rielasingen-Worblingen
l.winkler@zahngesund-leben.de

Literatur



RDA 30 – reinigt besonders sanft
entzündungshemmend
antibakteriell und anti-Plaque
remineralisiert mit Calcium und Phosphat
neutralisiert schädliche Säuren

Klinische Studien* belegen: Ajona reduziert Plaque um 80 Prozent und reinigt dabei gründlich und besonders sanft mit einem RDA-Wert von 30. Für gesunde, saubere Zähne, kräftiges Zahnfleisch, reinen Atem und eine lang anhaltende, sehr angenehme Frische im Mund.

- ✓ nachhaltiges medizinisches Zahncremekonzentrat
- ✓ Signifikante Verbesserung des Gingiva- und Paroindex*
- ✓ geeignet auch bei Xerostomie, Halitosis und Periimplantitis
- ✓ natürliche Inhaltsstoffe



Jetzt kostenlose Proben anfordern:

bestellung@ajona.de, Betreff: „Pr. Journal“

Dr. Liebe Nachf.



D-70746 Leinfelden