

# 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.

Text: Alea Melchior

**D**er 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, das 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 Zahnbettzündung 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.

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

## Einige Beispiele

### 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 beschränkt 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. Die Zusammenarbeit zwischen Zahnärzt/-in und Ernährungsfachkraft ist durchaus sinnvoll für Patient/-innen, da nicht nur gesamtgesundheitlich behandelt wird, sondern ein reibungsloser Ablauf vonstatten gehen kann.

Zur Kostenbezugsschussung 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 Bezugsschussung 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.

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

Lernt unsere **Autorin** besser kennen.  

**Autorin**  
besser kennen.

© sstumpp - stock.adobe.com

© bhahaz - stock.adobe.com

**medentex**

The Experts in Dental Services



# Einfach weglächeln.

**Amalgam macht achtsam den Abgang.**

Das neue **medentex-Pfandsystem** ist achtsam gegenüber der Umwelt und kostenoptimal für Ihre Praxis. Denn wer achtsam handelt, meistert den Alltag *mit einem Lächeln*.

**Testen Sie jetzt** unsere nachhaltige, zertifizierte und stressfreie Amalgamentsorgung:



Tel. 05205-75160  
 info@medentex.de  
[medentex.com/weglaecheln](http://medentex.com/weglaecheln)