Vegane Ernährung: Herausforderung für die orale Gesundheit?

Die vegane, also ausschließlich pflanzenbasierte Ernährung erfreut sich zunehmender Beliebtheit innerhalb der deutschen Gesellschaft. Antrieb zur Ernährungsumstellung sind oftmals nicht nur Tier- und Umweltschutzaspekte, sondern auch der Wunsch nach Förderung der eigenen Gesundheit. Doch in welchem Ausmaß wirkt sich eine vegane Ernährung auf die Mundgesundheit aus? Für Zahnärzte wird zunehmend relevant, die Ernährungsform ihrer Patientin in Diagnostik, Risikoeinschätzung und Beratung zu berücksichtigen.

Dr. Corinna Jasmin Semmler

Systemische Vorteile der veganen Ernährung

Beim bewussten Verzicht auf tierische Lebensmittel steigt der Verzehr von Obst und Gemüse, was zu einer höheren Ballaststoffaufnahme führt.[1] Mehr Ballaststoffe bei gleichzeitig geringerer Energiedichte kann vorhandenes Übergewicht reduzieren bzw. ein gesundes Körpergewicht begünstigen.[1–4] In einer Umbrella Review berichten Selinger et al. von der Reduktion des Hüftumfangs sowie Gewichtsabnahme bei veganer Diät.[4] Auch auf den HbA1c-Wert, der Auskunft über den Langzeitblutzuckerwert gibt, haben ein niedrigeres Körpergewicht und eine höhere Ballaststoffaufnahme positive Auswirkungen.[1] Die Prävalenz eines Typ-2-Diabetes ist im Vergleich zu omnivoren Kontrollgruppen niedriger.[1,3,5] Ein weiterer positiver Effekt der pflanzlichen Ernährung zeigt sich in einer vielfältigeren und gesünderen Darmflora[1,2,6] und dadurch bedingt in einem geringeren Risiko gastrointestinaler Erkrankungen.[2] Auch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann durch die vegane Ernährung gesenkt werden.[1,3,5] In Untersuchungen zeigen sich beispielsweise antiinflammatorische Effekte sowie im Vergleich zur omnivoren Kontrollgruppe niedrigere Cholesterinspiegel, verbesserte Endothelfunktionen und niedrigere Blutdruckwerte.[1,2,4]

Nährstoffdefizite bei rein pflanzlicher Kost

Den systemischen Gesundheitsvorteilen stehen jedoch potenzielle Nährstoffmängel gegenüber. Wenn nicht ausreichend Hülsenfrüchte, Saaten oder Nüsse verzehrt werden, kann die Proteinaufnahme zu gering ausfallen.[3,4] Gegebenenfalls werden dann nicht alle essenziellen Aminosäuren zugeführt und es kommt zu Störungen der körpereigenen Proteinsynthese. Beeinträchtigungen wie Dermatitis, Depressionen oder Immundefizite können vermehrt durch zu wenig Zink in der Nahrung auftreten.[1,3] Zusätzlich sind mit veganer Kost weder alle Vitamine noch Eisen ausreichend abgedeckt. Zudem weisen pflanzliche Quellen eine niedrigere Bioverfügbarkeit auf.[6] Eisen- und Vitamin-B12-Mangel können hämatologische Störungen verursachen. So kommt z. B. die normochrome makrozytäre Anämie bei Veganern häufiger vor als bei omnivoren Menschen.[6] Vitamin B12 ist außerdem wichtig für eine regelrechte Nervenfunktion. Neurologische Beeinträchtigungen wie Taubheit in Händen und Füßen bis hin zu Gedächtnisstörungen können durch mangelhafte Vitamin-B12-Aufnahme verursacht werden und kommen in Vergleichsstudien seltener bei omnivorer Ernährung vor.[1,3,6] Eine eingeschränktere Calciumverfügbarkeit bzw. -aufnahme sowie ein Defizit an Vitamin D verursachen eine geringere Knochendichte.[1,5] Diese führt zu einem erhöhten Risiko für Osteoporose und Frakturen.[1–3,5]

Orale Auswirkungen

Auswirkungen haben die genannten Defizite an Vitaminen und (Mikro-)Nährstoffen aber nicht nur auf die Allgemeingesundheit. Insbesondere können auch Verlauf und Schweregrad einer Parodontitis be-

einflusst werden.[7–9] Vitamin D ist beispielsweise entscheidend für die Aufrechterhaltung der epithelialen Integrität und Förderung der Knochenentwicklung.[9] Beobachtungsstudien zeigen, dass ein Mangel an Vitamin D, Vitamin B12, Eisen und Zink mit erhöhten Taschentiefen, verstärktem klinischen Attachmentverlust und einer vermehrten Blutung auf Sondierung assoziiert ist.[10] Bekannt ist auch ein inverser Zusammenhang des Serum-B12-Spiegels und der Parodontitisausprägung: Höhere B12-Spiegel gehen im Durchschnitt mit geringerem Attachmentverlust und einem niedrigeren Risiko des Zahnverlusts einher.[8] Weitere Forschung ist jedoch erforderlich, um potenzielle kausale Zusammenhänge zu klären und die Evidenz zu stärken.

Eine Assoziation zwischen einer zu geringen Calciumaufnahme und schweren Parodontitisverläufen konnte ebenfalls beschrieben werden.[9] Defizite an Vitamin D und Calcium können außerdem das Fortschreiten einer bereits bestehenden Karies begünstigen.[7] Für einen möglichen Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und einer Schmelzhypomineralisation liegen Hinweise vor,[7] diese sind jedoch bislang nicht abschließend gesichert. Eine zu geringe Calciumaufnahme erschwert zudem die Remineralisation. Im Vergleich zu omnivoren Kontrollgruppen finden sich vermehrt Erosionen.[2,11] Ein möglicher Erklärungsansatz hierfür könnte eine Reduktion des Speichel-pH-Werts durch vermehrten Verzehr von Früchten, Gemüse bzw. stärkehaltigen Lebensmitteln sein.[2,12]

Vegane Patienten in der Zahnarztpraxis

Trotz der Chancen für die Allgemeingesundheit sollten die Risiken im zahnmedizinischen Bereich nicht außer Acht gelassen werden. Erosionen, Karies- und Parodontitisrisiko sollten insbesondere bei Vorsorge und Prophylaxe durch Erfragen der Ernährungsgewohnheiten der Patienten eingeschätzt werden, z. B. durch eine ergänzende Frage im Anamnesebogen. Bei sich rein pflanzlich ernährenden Patienten sollten im Beratungsgespräch auch die Risiken eines Nährstoffmangels behutsam angesprochen und gleichzeitig mögliche Supplementierungen genannt werden. Vegane Ersatzprodukte gibt es beispielsweise oftmals mit Calciumzusatz, hierüber kann ein Blick auf die Verpackung des Lebensmittels Auskunft geben. Vitamin D lässt sich gut durch entsprechende Präparate supplementieren. Da Vitamin B12 auch über die Mundschleimhaut aufgenommen wird, kann mit entsprechender Zahnpastawahl eine Nahrungsergänzung in die tägliche Zahnpflege integriert werden.

Bei bestehender Parodontitis kann über eine fachübergreifende Zusammenarbeit mit dem Hausarzt der Patienten nachgedacht werden. So kann gezielt auf Nährstoffdefizite per Blutentnahme getestet und eine interdisziplinäre Therapie durch individuelle Supplementierung entwickelt werden.

Fazit

Von insgesamt positiven Effekten auf die Allgemeingesundheit ist aktuell auszugehen, sofern einige Empfehlungen in die Ernährungsplanung mit einfließen. Regelmäßige ärztliche Kontrollen sollten erfolgen, um rechtzeitig Nährstoffmängel zu erkennen und durch entsprechende Supplementierung negativen gesundheitlichen Auswirkungen vorzubeugen.[3] Vitamin D, Calcium, Eisen sowie Vitamin B12 sollten auch bei abwechslungsreicher veganer Ernährung supplementiert werden.[1,2,4,5]

Für Prophylaxe und Prävention gilt: Eine fundierte Ernährungsanamnese, die Einschätzung individueller Risiken sowie gezielte Beratung zu Supplementierung und Ernährungsgestaltung sind entscheidend, um vegan lebende Patienten optimal zu betreuen.

Grafiken: © sketched-graphics – stock.adobe.com

kontakt.

Dr. Corinna Jasmin Semmler
Zahnarztpraxis Dr. Stephanie Huth
Trennfurter Straße 33
63911 Klingenberg am Main
dr.semmler@klingenberg-zahnarzt.de

Infos zur Autorin

Literatur