Wasser, Tee, oder doch lieber Milch?

Was darf man nach einer Weisheitszahn-OP trinken?

Nach aktuellem Stand der Wissenschaft gibt es keinen Grund für einen generellen Verzicht auf Milch oder Milchprodukte nach einer Weisheitszahn-OP. Eine neue Untersuchung fand keine Hinweise darauf, dass Milch die Wundheilung beeinträchtigt oder das Risiko für Infektionen erhöht.

Nach der Extraktion von Weisheitszähnen kursieren zahlreiche Empfehlungen zur postoperativen Ernährung. Viele dieser Ratschläge sind seit Jahren etabliert, ohne dass ihre wissenschaftliche Evidenz eindeutig belegt wäre. Eine aktuelle klinische Studie liefert nun neue Erkenntnisse und stellt insbesondere eine der bekanntesten Ernährungsempfehlungen infrage.



© Muhammad – stock.adobe.com

Nach der operativen Entfernung eines Weisheitszahns hat eine komplikationsfreie Wundheilung oberste Priorität. Fachgesellschaften empfehlen daher weiterhin weiche, möglichst kühle Speisen und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. In den ersten Tagen sollten sehr heisse, scharf gewürzte oder stark krümelnde Lebensmittel ebenso gemieden werden wie Alkohol und Nikotin, da sie die Wundheilung beeinträchtigen können.

Auch vom Trinken mit einem Strohhalm wird nach wie vor abgeraten: Der dabei entstehende Unterdruck kann das schützende Blutkoagulum aus der Extraktionsalveole lösen. Dadurch erhöht sich das Risiko für Nachblutungen und postoperative Wundheilungsstörungen, etwa eine alveoläre Osteitis.

Genereller Milchverzicht wissenschaftlich nicht belegt

Eine der bekanntesten Empfehlungen lautete bislang, nach einer Weisheitszahnoperation auf Milch und Milchprodukte zu verzichten. Als Begründung wurde häufig angeführt, dass Milchsäurebakterien entzündliche Prozesse begünstigen oder Wechselwirkungen mit verordneten Antibiotika hervorrufen könnten. Eine prospektive, randomisierte klinische Studie, die 2026 im Fachjournal *BMJ Nutrition, Prevention & Health* veröffentlicht wurde, gelangt jedoch zu einem anderen Ergebnis.

Bei insgesamt 157 Patienten zeigten sich hinsichtlich der Wundheilung, der Infektionsrate und weiterer postoperativer Komplikationen keine relevanten Unterschiede – unabhängig davon, ob Milchprodukte konsumiert wurden oder nicht. Nach Einschätzung der Studienautoren besteht daher keine wissenschaftliche Grundlage für einen pauschalen Verzicht auf Milch und Milchprodukte nach einer Weisheitszahnentfernung.

Mögliche Wechselwirkungen mit bestimmten Antibiotika sind davon unabhängig zu beurteilen. Massgeblich sind hierbei das konkret verordnete Präparat sowie die ärztlichen oder pharmazeutischen Einnahmehinweise.

Bewährte Grundregeln gelten weiterhin

Abgesehen von dieser neuen Evidenz bleiben die bisherigen Ernährungsempfehlungen weitgehend unverändert. Geeignet sind vor allem weiche und leicht zu schluckende Speisen wie Kartoffelpüree, Joghurt, lauwarme Suppen oder Apfelmus. Zur Flüssigkeitszufuhr eignen sich insbesondere Wasser und ungesüsster Tee.

Harte, feste oder stark krümelnde Lebensmittel sollten dagegen erst dann wieder auf dem Speiseplan stehen, wenn die Operationswunde ausreichend verheilt ist. Entscheidend sind letztlich der individuelle Heilungsverlauf und die Empfehlungen des behandelnden Zahnarztes oder des MKG-Chirurgen. DT

Quelle: ZWP online

Gesundheitliche Risiken

Rauchen bringt das orale Mikrobiom aus dem Gleichgewicht.




© chones – stock.adobe.com

Rauchen schadet nicht nur Lunge und Herz-Kreislauf-System, sondern verändert auch die bakterielle Besiedlung im Mund, darauf weist eine Studie aus Südafrika hin. Die Forschenden fanden bei Rauchern deutlich häufiger Bakterien, die mit Parodontitis und anderen Entzündungsprozessen in Verbindung stehen.

Der Mund beherbergt ein komplexes Mikrobiom, das dazu beiträgt, Krankheitserreger abzuwehren und das ökologische Gleichgewicht in der Mundhöhle aufrechtzuerhalten. Gerät dieses Gleichgewicht aus der Balance, können sich krankheitsfördernde Keime ausbreiten. Die Folge können unter anderem Gingivitis und Parodontitis sein. Gleichzeitig wird zunehmend diskutiert, welche Rolle das orale Mikrobiom auch für die allgemeine Gesundheit spielt.

Für die Studie analysierten die Forschenden subgingivale Plaqueproben von 128 Erwachsenen. Bei Rauchern fanden sie deutlich häufiger parodontitisassoziierte Bakterien wie *Fusobacterium*, *Campylobacter* und *Tannerella forsythia* als bei Nichtrauchern. Die Ergebnisse sprechen dafür, dass Tabakkonsum die Zusammensetzung des oralen Mikrobioms nachhaltig verändert und entzündungsfördernde Keime begünstigt. Als mögliche Ursache nennen die Autoren unter anderem Nikotin und weitere Inhaltsstoffe des Tabakrauchs. Sie können den Speichelfluss verringern und die Bedingungen in der Mundhöhle so verändern, dass sich bestimmte Bakterien leichter ansiedeln und als Biofilm auf den Zahnoberflächen etablieren. Auch E-Zigaretten gelten nach heutigem Kenntnisstand nicht als unbedenkliche Alternative. DT

Quelle: ZWP online

KI analysiert Fazialisparese

Videos sollen Diagnostik und Therapie verbessern.

Eine Fazialisparese kann alltägliche Bewegungen wie Lächeln oder das vollständige Schließen eines Auges deutlich beeinträchtigen. Um die Gesichtsfunktion objektiv zu erfassen und Veränderungen im Krankheitsverlauf messbar zu machen, entwickelt ein internationales Forschungsteam mit Beteiligung der Klinik für Plastische und Handchirurgie des Universitätsklinikums Freiburg sowie industriellen Partnern aus den Niederlanden und Deutschland ein KI-gestütztes System zur Analyse von Videoaufnahmen. Ziel ist es, Patienten schnellen Zugang zu spezialisierter Diagnostik und individuell angepasster Therapie zu ermöglichen.

„Eine Fazialisparese bedeutet häufig eine große psychische Belastung, weil sich das Gesicht und damit ein wichtiger Teil der eigenen Ausdrucksfähigkeit verändert. Mit der digitalen Verlaufskontrolle wollen wir die Behandlung besser an die individuelle Entwicklung anpassen", sagt Projektleiter Priv.-Doz. Dr. Branislav Kollár, Funktionsoberarzt der Klinik für Plastische und Handchirurgie am Universitätsklinikum Freiburg.

Gesichtsfunktion anhand von Videos objektiv erfassen

Bei einer Fazialisparese ist der Gesichtsnerv geschädigt oder in seiner Funktion beeinträchtigt. Er steuert einen großen Teil der Gesichtsmuskulatur. Mögliche Ursachen sind unter anderem Infektionen, Verletzungen oder Tumorerkrankungen.

Wie stark einzelne Gesichtsbewegungen eingeschränkt sind und wie sich die Funktion im Laufe der Zeit erholt, wird bislang vor allem anhand ärztlicher Untersuchungen beurteilt. Das ist zeitlich aufwendig und zum Teil subjektiv. Künftig sollen standardisierte Videoaufnahmen diese Einschätzung ergänzen: Patienten führen dafür festgelegte Gesichtsbewegungen vor einer Kamera aus, die anschließend mithilfe künstlicher Intelligenz analysiert werden. So sollen auch kleinere Veränderungen besser vergleichbar werden und Ärzte die Entwicklung der Gesichtsfunktion über längere Zeiträume einheitlicher beurteilen können.

Auch Patienten sollen die Technologie perspektivisch nutzen können, um ihre Gesichtsfunktion, z. B. von zu Hause, selbst zu dokumentieren. Die regelmäßigen Videoaufnahmen könnten Veränderungen zwischen Arztterminen erfassen und eine digitale Begleitung des Krankheitsverlaufs ermöglichen. Insbesondere für Betroffene, die nicht in der Nähe eines spezialisierten Zentrums leben, könnte dies den Zugang zu fachärztlicher Beurteilung erleichtern.

> „[…] Somit könnten wir einer größeren Patientenzahl hoch spezialisierte Therapie zukommen lassen und gleichzeitig die wertvollen Ressourcen im Gesundheitssystem effektiver nutzen."

„Langfristig möchten wir mit dieser Technologie besser bestimmen, welche Patienten einen Arztbesuch oder eine Operation benötigen. Somit könnten wir einer größeren Patientenzahl hoch spezialisierte Therapie zukommen lassen und gleichzeitig die wertvollen Ressourcen im Gesundheitssystem effektiver nutzen", erklärt Kollár. DT

Quelle: Uniklinik Freiburg


© ณภัทร วงค์มาวิวัฒน์ – stock.adobe.com