Fit ab 50 … Ernährung und Zahngesundheit als Komplizen

Ein Leitfaden zur ganzheitlichen Beratung in der Praxis

Dass das körperliche Wohlergehen, insbesondere auch im Bereich der Mundhöhle, ein Wechselspiel vieler Faktoren darstellt, ist mittlerweile kein Geheimnis mehr. Dennoch bleibt noch ein großer Teil an Patienten, die über die Bedeutung der Ernährung für die orale Gesundheit – besonders im höheren Alter – zu wenig informiert sind.

■ 50 Jahre – die meisten feiern diesen Geburtstag (noch) in guter Verfassung. Es ist jedoch auch festzustellen, dass der individuelle Gesundheitszustand in diesem Alter bereits erheblich voneinander abweichen kann. Neben den sportlich fitten, gesunden Leistungsfähigen gibt es diejenigen, die nicht ohne morgendlichen Medikamenten-„Cocktail" in den Tag starten. Mit 50 hat man noch Träume von einem angenehmen langen Leben. Um den verbleibenden Lebensjahren auch mehr „Leben" geben zu können, leistungsfähig zu bleiben, lohnt ein Blick in die „Anleitung" zum körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden. Eine ausgewogene präventive Ernährung gehört dazu, ebenso wie das Essen mit den eigenen Zähnen – weil's besser schmeckt.

Zahnpräventive Aspekte der Ernährung ab 50

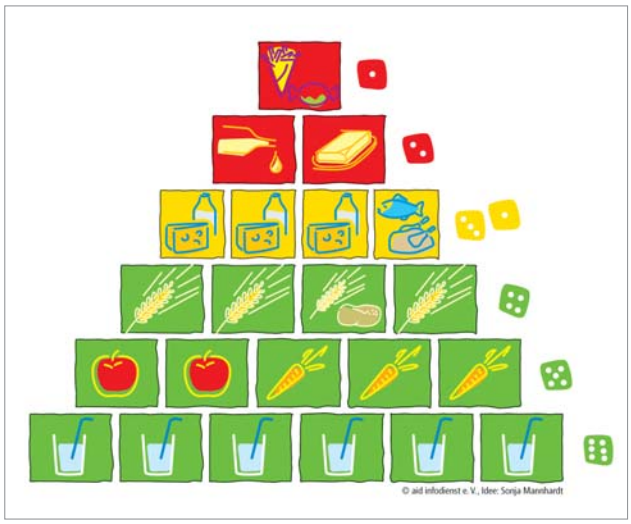
Dem Zahnarzt und auch dessen Assistenz obliegt neben den alltäglich durchzuführenden Kontrollen und Behandlungen auch die Aufgabe der ganzheitlichen Beratung. Nicht nur der Hinweis auf eine geregelte Mundpflege, sondern auch das Aufzeigen von Zusammenhängen zwischen Zahngesundheit und Ernährung sollten besonders bei der Generation 50+ nicht vergessen werden. Die Assoziation zwischen den Veränderungen, die sich mit dem steigenden Alter im Körper ergeben und deren Einflüsse auf die Entstehung und Verstärkung von Parodontitis etc. sind nicht jedem Patienten gleichermaßen klar. Im Folgenden sollen die wesentlichen Aspekte erläutert werden und als möglicher Leitfaden für eine Beratung in der Praxis dienen.

Veränderungen in der Energie- und Nährstoffzufuhr mit zunehmendem Alter

Mit zunehmendem Alter geht es weniger um Wachstum als (bestenfalls) um den Erhalt des Körpers. Oft verändert sich der Lebensstil, der Mensch wird geruhsamer. Der tägliche Energiebedarf sinkt im Laufe des Lebens. Allein der Grundumsatz verringert sich in der Altersspanne von 15 bis 65 Jahre um 300 bis 400 kcal pro Tag – das entspricht dem Energiegehalt einer kleinen Mahlzeit. Nur mit täglicher Bewegung kann man dem Verlust an Muskelmasse bis zu einem gewissen Grad gegensteuern. Gleichzeitig hält man mit Bewegung den Knochenabbau in Grenzen und das Körpergewicht im Griff.
Während der Energiebedarf im Laufe der Lebensjahre geringer wird, bleibt der Bedarf an Nährstoffen wie Eiweiß, ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Mineralien gleich – er kann sogar im höheren Alter steigen. Operationen, Medikamente, individuelle Gebrechen (z.B. erhöhtes Osteoporoserisiko), chronische Erkrankungen (z.B. Asthma, Diabetes mellitus), ungünstiger werdende Resorptionskapazitäten können den Bedarf für Ausgleichs- und Reparaturleistungen des Organismus erhöhen und den Nährstoffbedarf zusätzlich erhöhen. Diabetes mellitus hat erwiesenermaßen einen Einfluss auf die Zahngesundheit und so sollte die Möglichkeit zur Einflussnahme entsprechend genutzt werden. Ist dem behandelnden Zahnarzt die Erkrankung eines Patienten bekannt, wäre eine entsprechende Beratung sinnvoll.
Zwischenfazit: Die notwendigen Nährstoffe müssen mit einer kleineren, aber sehr hochwertigen Menge an Lebensmitteln abgedeckt werden – die Anforderungen an eine adäquate Ernährung steigen! Gezielte Auswahl von Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte, d.h. wenig Kalorien, reich an Inhaltsstoffen – so lautet die Aufforderung.
Die Patienten sollten möglichst unverarbeitete bzw. wenig verarbeitete Lebensmittel bevorzugen. Helle

Lebensmittelgruppe	Beispiele
Getränke, Flüssigkeit	Trinkwasser, grüner Tee
Gemüse	Kohlgemüse; rote, grüne, gelbe Gemüsesorten; Zwiebelgewächse
Obst	heimische, saisongerechte Obstsorten, Äpfel, Beerenobst
Getreide	Vollkornprodukte, -brot, -flocken z.B. Haferflocken
Tierische Lebensmittel	Milch, (probiotischer) Joghurt, Fettfische
Öl, Samen, Kerne	Rapsöl, Leinöl, Walnuss, Sojakerne

Beispielhafte Aufzählung von Lebensmitteln mit präventivem Potenzial. Als Basis dienen die Lebensmittelgruppen der aid-Ernährungspyramide.



Die aid-Ernährungspyramide.

Brotsorten, Konserven, Kuchen, Würstchen sind relativ reich an Energie, aber arm an wichtigen Inhaltsstoffen. Die Vorteile einer präventiven Kost sind umso größer, je früher man damit anfängt: die (oralpräventive) Altersvorsorge beginnt am ersten Lebenstag – letztendlich schon in der Schwangerschaft! Die Lebensmittelpyramide des aid zeigt auf einfache Art das „kleine 1 x 1" der gesunden Ernährung.[2]

Die aid-Pyramide (siehe Abb.) visualisiert eine ausgewogene Ernährung im Alltag, d.h. sie bezieht – siehe oberstes Segment – ernährungsphysiologisch ungünstige Lebensmittel ein. Leicht verständlich und selbstredend erklärt sich die Pyramide: sechs Ebenen mit sieben wesentlichen Lebensmittelgruppen. Die Breite der sechs Ebenen symbolisiert die Gewichtung der Lebensmittel – verstärkend wirken die Ampelfarben im Hintergrund. Vereinfacht bedeutet das:

Grün = reichlich: pflanzliche Lebensmittel und Getränke an der Basis der Pyramide
Gelb = mäßig: tierische Lebensmittel
Rot = sparsam: fettreiche Lebensmittel und „Extras".

Durch die Berücksichtigung von sogenannten Extras im obersten Segment wird die Darstellung realitätsnah. Ergänzend zur aid-Ernährungspyramide zeigt die Tabelle für einzelne Lebensmittelgruppen Beispiele zu bevorzugender Lebensmittel.

Portionenmodell der aid-Ernährungspyramide

Die Veranschaulichung von Verzehrmengen in Form von Portionen erleichtert den Vergleich mit der eigenen Ernährung. Das Maß bildet die eigene Hand! So werden klare Vorgaben bezüglich der aufzunehmenden Lebensmittelmengen präsentiert.

Sechs Ebenen in Form einer Treppenpyramide, 22 Kästchen/Portionen, die Signalfarben grün-gelb-rot – senden eine, angesichts von 60.000 bis 80.000 Lebensmitteln in einem Supermarkt, überschaubare, didaktisch ansprechende und erfassbare Botschaft. Im Zeitalter von XXL-Portionen, Familienpackungen, Kübel/Eimer-Abpackungen und zunehmendem Übergewicht in der Bevölkerung scheint vielen das Augenmaß verloren gegangen zu sein. Aus diesem Grunde ist ein simpler Ansatz begrüßenswert. Die Hand ist Messhilfe! Sie ist individuell, wächst mit und ist bei Männern größer als bei Frauen.

Besonderheiten in der Ernährung ab 50

Die Altersspanne 50 bis 70 Jahre geht – wie oben beschrieben – einher mit vielen Veränderungen. Es ist die Zeit, in der vorhergegangener Raubbau an seinem Körper sich rächt. Häufig schleichen sich in dieser Zeit die ersten Altersgebrechen ein. Es besteht aber auch immer noch die Chance gegenzusteuern.

Nährstoffe mit positiver, präventiver Wirkung auf den menschlichen Körper

Einige Vitamine erfüllen im Alter eine besonders wichtige vorbeugende Funktion. Hervorzuheben sind Folsäure (korrekt: Folat), Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren.

Eine gute Folatversorgung ist notwendig für einen reibungslosen Abbau von Homocystein, einer Aminosäure, die in der Lage ist, Gefäßwände zu schädigen. Gute Folat-Lieferanten sind: Eier, Fleisch, Leber, Tomaten, Spinat, Gurken, Kohlgemüse, Vollkornbrot und – wenn Salz – dann mit Jod, Fluorid und Folsäure angereichertes Kochsalz.

Vitamin D gehört zu den wichtigen Kalzium- und Knochenstoffwechsel-regulierenden Vitaminen. Bei regelmäßigem Aufenthalt im Freien ist der menschliche Organismus in der Lage, unter Einwirkung des Sonnenlichtes (UVB-Strahlung) auf die Haut, Vitamin D aufzubauen. Bei ungünstigen Lebensumständen (Bettlägrigkeit, wenig Aufenthalt im Freien, stark verhüllende Kleidung) und im Alter ab dem 65. Lebensjahr ist die körpereigene Synthese eingeschränkt und eventuell unzureichend.[3] Insbesondere in den Wintermonaten werden niedrigere Vitamin-D-Spiegel gemessen als im Sommer.

ANZEIGE

Cupral® – bewährt in
Endodontie und Parodontologie

mit den Eigenschaften von Calciumhydroxid,
aber etwa 100fach stärkerer Desinfektionskraft

Schnelle Ausheilung. Selektive Auflösung des Taschenepithels mit Membranbildung. Sicheres Abtöten aller Keime mit Langzeitwirkung ohne Resistenzentwicklung, auch bei Anaerobiern und Pilzen.

HUMANCHEMIE
Kompetenz in Forschung und Praxis

Humanchemie GmbH · Hinter dem Kruge 5 · D-31061 Alfeld/Leine
Telefon +49 (0) 51 81 - 2 46 33 · Telefax +49 (0) 51 81 - 8 12 26
www.humanchemie.de · eMail info@humanchemie.de

Die wenigen guten natürlichen Vitamin D-Quellen sind im Winter und mit fortschreitendem Alter besonders wichtig: fettreiche Fische (z.B. Hering und Makrele), Eigelb, Leber, Milchfett sowie Vitamin D-angereicherte Margarine. Sie dürfen im täglichen bzw. wöchentlichen Speiseplan nicht fehlen.
Zu einem Osteoporose-präventiven Lebensstil gehören neben der optimalen Vitamin D-Zufuhr eine ausreichende Versorgung mit Kalzium (1.000 bis 1.200 mg/Tag), mit Vitamin K, B 12 und Vitamin C sowie Bewegung, denn: Bewegung „ernährt" den Knochen! Auch hier zeigt sich wieder das Wechselspiel zwischen ganzheitlichen körperlichen Wohlergehen, Ernährung und der Mundgesundheit. Eine bestehende Osteoporose kann neben Veränderungen in den langen Röhrenknochen der Beine und den Hüftgelenken auch auf den Gesichtsschädel Einfluss nehmen und das Parodont betreffen.
Chronische Entzündungen (wie z.B. auch chronische Zahnwurzel- und Zahnbettentzündungen) werden von Experten als eine zentrale Herausforderung für die Medizin des 21. Jahrhunderts betrachtet. Nahrungsinhaltsstoffe mit antiinflammatorischer Wirkung sind von hohem Interesse, zu ihnen gehören z.B. sekundäre Pflanzenstoffe und Omega-3-Fettsäuren.
Epidemiologische Studien zeigen, dass bestimmte Ernährungsmuster mit günstigen Einflüssen auf entzündliche und immunologische Prozesse einhergehen. Eine Kost mit relativ wenig gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren, einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte) und einem hohen Omega-3-Fettsäuregehalt zeigt eine günstige immunmodulatorische Wirkung auf Entzündungsparameter.[6,9]
Die Ernährungspyramide ist die Anleitung zur richtigen Umsetzung in einen präventiven Ernährungsalltag.
Entzündlich-rheumatische Erkrankungen sind darüber hinaus – wie die Forschung des letzten Jahrzehnts gezeigt hat – diätetisch zu beeinflussen über eine Verringerung der Arachidonsäurezufuhr und eine vermehrte Verwendung von Omega-3-reichen Pflanzenölen (z.B. Leinöl, Rapsöl) und fettreichen Fischen.[1]
Eine Stoffgruppe, die in den letzten 15 Jahren in den Blick gerückt ist, sind die probiotischen Bakterien. Eine zunehmende Zahl von Indikationen belegt die vielseitige positive Wirkung, z.B. bei Erkrankungen des Darmtraktes, Immunsystem-vermittelnde Effekte bei Neurodermitis.[10] Ein möglicherweise präventiver Effekt in der Mundhöhle wird diskutiert.[5]

Lebensmittelinhaltsstoffe mit ungünstiger gesundheitlicher Wirkung

Neben der allgemein bekannten Risikoformel „zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig" gibt es Inhaltsstoffe, die separat betrachtet werden sollten. Aus der Rheumatologie ist die Arachidonsäure als pro-inflammatorische Substanz bekannt. Für Betroffene und Gefährdete bedeutet dies, Fleisch, Fleischprodukte und Eigelb zu begrenzen (zwei kleine Fleischmahlzeiten und zwei Eigelb pro Woche); Fisch – insbesondere Hering –, fettarme Milch und Milchprodukte (entsprechend 1/2 Liter pro Tag) zu bevorzugen. Leinsamenöl, Walnuss(öl), Weizenkeimöl oder Rapsöl sind reich an alpha-Linolensäure und als antiinflammatorisch wirksam zu empfehlen.[1] Süße Getränke – allen voran Cola-Getränke – stehen zunehmend in Verdacht, eine Rolle bei der Entstehung koronarer Herzerkrankungen zu spielen. Dabei kristallisiert sich Fructose als unabhängiger Risikofaktor heraus. Der Konsum von zwei und mehr zuckerhaltigen Getränken pro Tag erhöht das KHK-Risiko um 35 %.[4] Die Ursache liegt in der verstärkenden Wirkung von Fructose auf die hepatische Triglyceridsynthese, die wiederum mit einem erhöhten KHK-Risiko verbunden ist.
Hier treffen sich oralprophylaktische Aspekte mit Herz-Kreislauf-präventiven: Die Zucker- hier: Fructose-Aufnahme schadet den Zähnen und dem Herzen. Eine beachtliche Quelle der Fructosezufuhr sind Limonaden, Sport- und Fitnessgetränke und ähnliche.

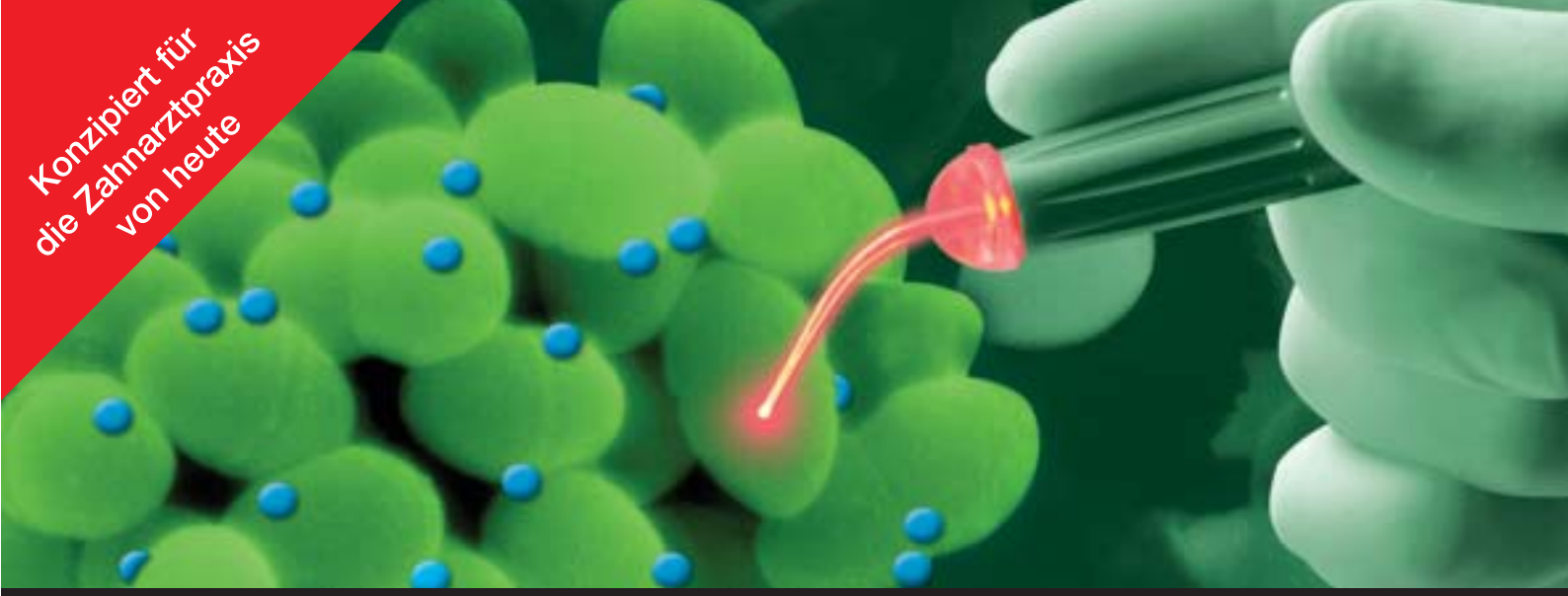
Zusammenfassung

Gemüse und Obst, ballaststoffreiche Vollkornprodukte, Milch und Sauermilchprodukte, Samen und Nüsse, grüner Tee enthalten antioxidative und entzündungshemmende Bestandteile, sind kauintensiv, fördern den Speichelfluss, schützen vor Mundgeruch, fördern die Mundgesundheit, helfen das natürliche Gebiss vor Karies, Parodontitis und sonstigen Schäden zu bewahren.
Das Motto „eine gesunde Ernährung für ein gesundes Gebiss – ein gesundes Gebiss für eine gesunde Ernährung" besagt nicht zuletzt, dass die Nahrungsaufnahme mit den eigenen gesunden Zähnen den Essgenuss maximiert. Essen und Trinken gehören zu den wesentlichen Faktoren, die Lebensqualität ausmachen. Mit zunehmendem Alter stellen Mahlzeiten oft die „Highlights" des Tages dar. Essen und Trinken befriedigen das Genussbedürfnis mehrmals täglich. Das heißt, Speisen sollten primär gut schmecken und zudem gesund und verträglich sein.
Genuss ist die Quelle von Lebensfreude, Vitalität, Wohlbefinden und Kreativität. Prof. K.-H. Bässler, Mainz, hätte die Bedeutung und die Kunst des Genießens nicht treffender beschreiben können: „Durch die Genussfähigkeit unterscheidet sich der Mensch vom Tier. Leben kann man auch ohne Zucker, ohne Alkohol, ohne Kaffee, Tee und Tabak. Aber zum Leben gehört Genuss. Und Genuss ist die Wiege von Kultur, Kunst und alles was menschliches Leben angenehm macht. Die Kunst des Lebens besteht darin, die Genüsse vernünftig in Maßen so in die Gesamt„diät" einzubauen, dass sie der Gesundheit nicht schadet." Das bezieht die Zahngesundheit uneingeschränkt ein. ■

ZWP online
Eine Literaturliste steht ab sofort unter www.zwp-online.info/fachgebiete/dentalhygiene zum Download bereit.

KONTAKT

Dr. Gerta van Oost
Meerbuscher Str. 45a
41540 Dormagen
Web: www.ernaehrung-vanoost.de



Aseptim Plus™ Photoaktivierte Oraldesinfektion. Tötet 99,99 % der oralen Bakterien ab. Sofort wirksam.

NEU!

Aseptim Plus™ ermöglicht ohne jegliche Nebenwirkung die konsequente, schnelle, wirksame und einfache Desinfektion von

- Wurzelkanälen
- Zahnfleischtaschen
- Periimplantitis
- kariösen Läsionen

Aseptim Plus™

- ist ein einfach einzusetzendes Hilfsmittel und eine perfekte Ergänzung Ihres üblichen Restaurativverfahrens
- ist schmerzlos in der Anwendung
- tötet jeglichen Bakterienbefall an oralen Läsionen aller Art ab
- verbessert und beschleunigt die Heilung
- spart Zeit und ermöglicht Endobehandlungen in einer Einzelsitzung
- bietet bessere Erfolgschancen bei dem Augmentieren eines Implantates
- ist sicher in der Anwendung, Nebenwirkungen sind nicht bekannt
- ist klein und tragbar
- bietet maximale Flexibilität und überlegenen Komfort

Das Aseptim Plus™ wird in Deutschland exklusiv über Pluradent vertrieben.
Weitere Informationen über das neue Aseptim Plus™ System erhalten Sie von Ihrem Pluradent Depot, oder über:

SciCan GmbH, Wangener Straße 78, D-88299 Leutkirch, Tel: +49 (0) 75 61/9 83 43-0,
Fax: +49 (0) 75 61/9 83 43-699, oder besuchen Sie uns im Internet unter: www.scican.com

SciCan
A HIGHER STANDARD