

# Mit Ernährung gegen die Parodontitis



© RossHelen / Shutterstock.com

Text  
Prof. Dr. Astrid Brauner



Mehr von Prof. Dr. Astrid Brauner  
auf ZWP online lesen



Literaturliste

**W**er weiß heute nicht, dass zu einem gesunden Lifestyle Bewegung, Vermeidung von Alkohol und Nikotin sowie eine gesunde und ausgewogene Ernährung gehören? Auch, dass eine entsprechende Ernährung Wohlbefinden und eine erhöhte Leistungsfähigkeit bedeuten, ist nicht nur Ärzten und Sportlern wohlbekannt. Eine verringerte Prävalenz an Diabetes mellitus Typ 2, entzündlichen Darm- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine längere Gesamtlebenszeit<sup>1</sup> stehen ebenso im Zusammenhang mit der Ernährung wie das sogenannte Anti-Aging.

Doch Ernährung kann noch mehr bewirken! Eine niederglykämische, schwerpunktmäßig pflanzliche Ernährung, die reich an Mikronährstoffen, Ballaststoffen, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren ist, führt zu einer verbesserten Abwehr und wirkt entzündungshemmend sowie in diesem Zusammenhang auch positiv auf die entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates, die Parodontitis.

Aber wie können wir die parodontale Gesundheit positiv beeinflussen, gelten doch Gingivitis und Parodontitis als biofilminduzierte entzündliche Erkrankungen? Die Bedeutung der bakteriellen Plaque sowie

die Mundhygiene bei der Entstehung und Progression der chronischen Parodontitis gilt als gesichert, doch die Parodontitis wird als multifaktorielle Erkrankung auch von einer Reihe von weiteren Risikofaktoren beeinflusst. Zu diesen gehören neben der genetischen Prädisposition und Lifestyle die Variationen der Mikroflora und die systemischen Erkrankungen.<sup>2</sup>

Neuere Untersuchungen zeigen, dass parodontalpathogene Keime für ihre Besiedlung eine entzündliche Umgebung benötigen<sup>3</sup>, durch die die Umgebung erwärmt und die Sulkusfluidflußrate erhöht wird. Diese wiederum bietet eine gute Ernährungsgrundlage für die Bakterien.

Dabei spielt die Wirtsantwort eine entscheidende Rolle. Man unterscheidet die innate (angeborene) von der adaptiven (erworbenen) Wirtsantwort. Die innate Immunantwort ist rasch und unspezifisch, die adaptive ist erworben und spezifisch.<sup>4</sup> Eine unangemessene und überschießende entzündliche Wirtsantwort führt bei einigen Individuen zu einer Parodontitis – in Abhängigkeit von den zuvor genannten Risikofaktoren.

Zu den Faktoren, die die Wirtsantwort positiv beeinflussen, gehören ein gesunder Verdauungstrakt und eine gesunde Ernährung,

denn eine gesunde Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen, diversen Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen kann die Entzündungsprozesse im Körper reduzieren und so modulieren, dass den parodontalpathogenen Keimen weniger günstige Umgebungsfaktoren zur Verfügung stehen.<sup>5</sup> Neben der Gabe von Antiphlogistika kann somit auch ein Rückgang von Entzündungen durch die Ernährung erreicht werden.

So konnten van Woudenberg et al. in einer Studie von 2013 zeigen, dass einfache Kohlenhydrate, gesättigte Fettsäuren und Transfette eindeutig mit einer erhöhten Entzündungsreaktion im Körper assoziiert waren und Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente mit signifikant geringeren systemischen Entzündungsreaktionen einhergehen.<sup>6</sup>

Sogar beim Fehlen sämtlicher Mundhygienemaßnahmen kam es in einer Untersuchung von Baumgartner<sup>7</sup> zwar zu einer deutlich erhöhten Plaque-Akkumulation, aber zu einem Anstieg einer gingivalen Entzündung kam es nicht, im Gegenteil, die parodontalen Entzündungen gingen sogar zurück. Erklären lässt sich dies durch den Wegfall hochglykämischer Kohlenhydrate, zum Beispiel Zucker und Weißmehle. Dass die Ernährung auch einen langfristigen Erfolg verbuchen kann, zeigt eine Studie der National Health and Nutrition Examination Surveys (USA) an 6.887 Patienten, die signifikant weniger Zähne verloren hatten als Patienten ohne antientzündliche Ernährung.

Bei chronischen Entzündungsprozessen besteht vor allem ein Mehrbedarf an Mikronährstoffen. Erst sie gewährleisten ein funktionierendes Immunsystem.<sup>8</sup> Zur Auflösung von oxidativem Stress spielen Lycopene (Carotinoid aus Tomaten) und Vitamin E (Tocopherol aus Mandeln) eine große Rolle.<sup>9</sup> Eine antimikrobielle Wirkung auf parodontopathogene Bakterien haben Kaffee,

Rotwein, Gewürze unter anderem wie Knoblauch oder beispielsweise Koriander.<sup>10</sup>

#### Kohlenhydrate ...

... bestehen entweder aus Monosacchariden (Einfachzucker) wie Glucose oder Fruktose, aus Disacchariden (z. B. Industriezucker) oder Polysacchariden (Stärke, Ballaststoffe). Kohlenhydrate sind für die Energiegewinnung zuständig.

Für die parodontale Entzündung heißt das, dass Fabrikzucker eine gingivale Entzündung hervorrufen kann.<sup>11</sup> Lula et al. konnten einen Zusammenhang von Zuckerkonsum und Sondierungstiefe – unabhängig von den üblichen Risikofaktoren – nachweisen.<sup>12</sup> Aber wie sieht es mit den Ballaststoffen aus? Tatsächlich konnten verringerte parodontale Entzündungen bei einer vermehrten Ballaststoffaufnahme nachgewiesen werden.<sup>13</sup> Ballaststoffe leisten zwar keinen Energiebeitrag, werden aber von den gesunden Darmbakterien aufgenommen und werden zu entzündungshemmenden und cholesterinsenkenden Substanzen verstoffwechselt.<sup>14</sup> Und dies wirkt sich positiv auf die parodontale Entzündung aus. Ballaststoffe kommen vor in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkorn etc.

#### Proteine ...

... bestehen aus Aminosäuren und kommen in allen Zellen vor. In Bezug auf die Parodontitis sind keine Studien bekannt, die einen signifikanten Zusammenhang zwischen parodontalem Entzündungsgrad und der Proteinaufnahme feststellen konnten.

#### Fette ...

... werden unterschieden in gesättigte, ungesättigte oder mehrfachgesättigte Fettsäuren. Sie sind zuständig für die Energielieferung und bilden die Ausgangssubstanz für Zellbestandteile, Hormone und Transmitter. Gesättigte Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren

haben einen entzündungsfördernden Einfluss auf das Parodont.<sup>15</sup>

Anders sieht es bei Omega-3-Fettsäuren aus. Sie spielen eine nicht unbedeutende Rolle in der Parodontitisentwicklung, denn entzündliche Prozesse werden durch die sogenannten Omega-3-Fettsäuren aufgelöst und Gewebe können regenerieren. Die aus der Omega-3-Fettsäure EPA gebildeten Eicosanoide begrenzen die Entwicklung von Entzündungen und üben damit einen antiinflammatorischen Effekt aus. Weitere Omega-3-Fettsäuren wie Docosapentaensäure (DPA) und Docohexaensäure (DHA) sind neben EPA Substrate für die Synthese entzündungsauflösender Lipidmediatoren.<sup>16-18</sup> Eine ausreichende Anzahl von ...

Wie, schon Schluss? Nichts da!



Hier den ganzen Beitrag als ePaper lesen

ANZEIGE



HOCHSCHULE FÜR  
GESUNDHEIT  
CAMPUS LEVERKUSEN

DENTAL HYGIENIST, B. SC.

#### GESUNDHEIT BRAUCHT KLUGE KÖPFE - SEIEN SIE EINER DAVON!

Zum Wintersemester 2019/2020 startet an der SRH Hochschule für Gesundheit in Leverkusen der

#### Studiengang Dental Hygienist (B. Sc.).

Beim Dental Hygienist handelt es sich um einen zahnmedizinischen Assistenzberuf, der international bereits seit mehr als 100 Jahren etabliert ist. Den „Empfehlungen zu hochschulischen Qualifikationen für das Gesundheitswesen“ des Wissenschaftsrates aus 2012 zufolge ist die Akademisierung des Dental Hygienist (B. Sc.) ein weiterer wichtiger Baustein im Gesundheitssystem von heute und morgen.

#### Interesse am Studiengang? Wir beraten Sie gern:

SRH Hochschule für Gesundheit  
Telefon +49 (0) 365 773407-0  
info@srh-gesundheitshochschule.de

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.srh-gesundheitshochschule.de](http://www.srh-gesundheitshochschule.de)

#### DAS STUDIUM

- ▮ 6 Semester / 3 Jahre; bei abgeschlossener Berufsausbildung in einem fachlich verwandten Bereich kann das Studium auf bis zu 4 Semester verkürzt werden
- ▮ Vollzeit in Blockform; 1 Woche Präsenz pro Monat
- ▮ Start: Wintersemester (1. Oktober) und Sommersemester (1. April)
- ▮ Abschluss: Bachelor of Science (B. Sc.)



# „Meinen Patienten die Wahl zu lassen, ist toll!“

Text: Katja Mannteufel

Die derzeitige Eissaison ist für manche ein zweifelhaftes Vergnügen: Denn reizempfindliche Zähne können die Aufnahme kalter wie warmer Speisen und Getränke empfindlich behindern und zu teilweise massiven Schmerzen führen. Ursache hierfür kann eine dentine Hypersensibilität sein. Ausgelöst wird diese durch offene Dentintubuli, die sich an der Oberfläche von freiliegendem Zahnbein befinden.

Sind die Erkrankung des Zahnes selbst oder des Parodontiums ausgeschlossen, kann die Zahnhypersensibilität zweifelsfrei diagnostiziert und entsprechend behandelt werden. Dafür werden die offenen Dentintubuli mechanisch verschlossen.



## Cool Mint

Enamelast™, ein aromatisierter fünfprozentiger Natriumfluoridlack von Ultradent Products mit natürlichen Harzen als Träger, haftet dank patientierter, adhäsionsfördernder Formulierung zuverlässig an der Zahnoberfläche und gewährleistet somit eine hervorragende Abgabe und Aufnahme von Fluorid. Seit Kurzem ist Enamelast neben Walterberry, Orange Cream, Cool Mint und Bubble Gum auch in der neuen Geschmacksrichtung Caramel erhältlich.

Renate Kuijs, Dentalhygienikerin in der Praxis Amsterdent in Landsmeer/Niederlande, versorgt als solche Kinder und Erwachsene und nutzt Enamelast seit der Einführung des Produktes im Jahr 2016. Im Interview spricht sie über ihre Erfahrungen damit und warum es so wichtig ist, den richtigen Geschmack zu treffen.

### Frau Kuijs, für welche Indikationen nutzen oder empfehlen Sie Anwendern Enamelast?

Wir nutzen den Fluoridlack bei schmerzempfindlichen Zähnen und wann immer eine Fluoridbehandlung zur Kariesprävention notwendig ist. Für uns ist er eine wichtige Säule der Prophylaxe. Nicht angewendet werden sollte das Produkt bei ulzerativer Gingivitis oder Stomatitis.

### Wie beurteilen Sie als Dentalhygienikerin Enamelast?

Ich liebe die Arbeit mit Menschen und möchte ihnen in meinem Beruf zu einer guten Lebensqualität mit schönen, gesunden Zähnen verhelfen. Enamelast ist dabei genau das, wonach ich gesucht habe: Ein Lack mit bester Qualität, in der richtigen Textur, dem passenden Geschmack und in der optimalen „Farbe“. Durch eine spezielle Formulierung haftet Enamelast außerdem besser als vergleichbare Produkte am Zahn und zeichnet sich durch eine ideale Fluoridabgabe und -aufnahme aus. Fluoridbehandlungen haben sich bewährt: So bewirkt der Enamelast Fluoridlack einen mechanischen Verschluss der Dentintubuli, was bei Zahnhypersensibilität Abhilfe schafft.

Zudem empfehlen die AAPD und ADA Fluoridlack ganz klar als Hilfsmittel zur Kariesprävention.<sup>1,2,3</sup> Und dann geht es eben darum, den Patienten die notwendige Fluoridierung so angenehm wie möglich zu gestalten.



## Bubble Gum

### Wie gehen Sie konkret bei der Anwendung von Enamelast vor?

Vor der Behandlung reinige ich die Zähne gründlich mit Gummipolierern oder Bürstchen, dann werden sie luftgetrocknet. Anschließend trage ich Enamelast als dünne, glatte Schicht auf. Enamelast wird fest und haftet am Zahn, wenn es auf Wasser oder Speichel trifft. Ich lasse daher die Wangen, Lippen und

den Speichel mit den Zähnen in Kontakt kommen oder spüle vorsichtig mit kaltem Wasser über die Zähne. Aus ästhetischen Gründen ermutige ich die Patienten, die ersten Minuten nach dem Auftragen des Lackes nicht über die Zähne zu „lecken“, damit der quasi unsichtbare Lack nicht durch entstehende Unebenheiten sichtbar wird.



## Walterberry®

### Wie kommt Enamelast im Allgemeinen bei den Patienten an?

Ausschließlich gut! Der Lack ist schön fein, glatt und weiß bis durchscheinend. Er ist nahezu transparent, also nicht so sichtbar. Außerdem ist Enamelast nach dem Auftragen in zwei Minuten fest; Patienten können dann weiche Speisen und kalte Getränke zu sich nehmen. Das ist ein großer Vorteil, wenn die Patienten kurz vor dem Mittag- oder Abendessen in die Praxis kommen. Außerdem haftet Enamelast dank einer speziellen Formulierung sehr gut an den Zähnen und gibt – solange es auf den Zähnen bleibt – bis zu 48 Stunden Fluorid ab.



## Caramel

### Die Patienten können mittlerweile zwischen fünf Geschmacksrichtungen wählen, neu im Sortiment ist Caramel. Erleichtert das die Prophylaxe bzw. Therapie?

Für Kinder ist der Geschmack tatsächlich ausschlaggebend: Die meisten Kinder reagieren sehr positiv darauf. Das macht die Behandlung leichter. Denn im Allgemeinen sind ja Fluoridbehandlungen eher negativ bei den Patienten besetzt, oft haben Kinder davor Angst. Denken Sie zum Beispiel an die individuellen Schienen mit Gel oder die gelblich gefärbten Lacke!

Enamelast sorgt allerdings für ein gutes Gefühl. Kinder und Erwachsene lieben den Geschmack und machen sich daher nichts aus der Behandlung, die ja nicht nur gut schmeckt, sondern als Lack weder auf den Zähnen stört noch wirklich sichtbar ist und dazu schnell fest wird.

Ich finde, je mehr schöne Behandlungserlebnisse es in unserer Praxis gibt, desto besser! Und nicht zuletzt können gerade Kinder nicht darüber entscheiden, ob sie eine Fluoridbehandlung bekommen – aber darüber, welchen Geschmack sie wollen! Da kommt Caramel gerade recht. Denn das Geschmacksempfinden ist ja etwas sehr Subjektives. Und dabei meinen Patienten die Wahl zu lassen, ist toll!

### Zusammengefasst: Wie bewerten Sie den Nutzen von Enamelast für Praxis und Patient?

Enamelast überzeugt mich auf ganzer Linie, weil es über alle wichtigen Kriterien verfügt: Es ist benutzer- und patientenfreundlich, man kann aus verschiedenen wohlschmeckenden Aromen wählen, es hat eine angenehme Textur, ist quasi unsichtbar, das Handling ist wirklich einfach, und es gewährleistet eine zuverlässige Fluoridabgabe und -aufnahme, was natürlich uns Anwender besonders interessiert. Also von mir bekommt Enamelast zehn von zehn Punkten – meine Patienten würden mir sicher zustimmen!



## Orange Cream

Vielen Dank für das Gespräch!

## KONTAKT

**Renate Kuijs**  
Dentalhygienikerin  
Tel.: +31 6 40150069  
www.amsterdent.nl



Renate Kuijs ist seit 2009 Dentalhygienikerin und arbeitet in der Praxis Amsterdent in Landsmeer/Niederlande.

dental  
bauer



# dental bauer – kompetent und persönlich

## seit über 130 Jahren

Als führendes Familienunternehmen im deutschsprachigen Dentalmarkt beraten wir Sie als Ihr Fachhändler nicht nur bei der Auswahl von Produkten namhafter Hersteller, sondern gewährleisten darüber hinaus ein fundiertes Know-how in allen Fragen rund um den Dentalbedarf.

Individualität und Persönlichkeit ersetzen bei uns anonymes Konzerndenken – jede einzelne Kundenanforderung besitzt oberste Priorität.

Eine offene Kommunikation und eine hohe Kundenorientierung ist uns dabei besonders wichtig.

Erfahren Sie mehr über das Komplettsortiment, das Fortbildungsprogramm sowie aktuelle Aktionen unter [www.dentalbauer.de](http://www.dentalbauer.de)

### dental bauer – Ihr Spezialist für:

- Dienstleistungen bei Praxis- und Laborplanung, Umbau, Modernisierung
- **DESIGNKONZEPT<sup>db</sup>** – kreative Ideen in puncto innovativer Praxisgestaltung
- **EXISTKONZEPT<sup>db</sup>** – Professionelle Beratung bei Praxisabgaben und Existenzgründungen
- Unterstützung bei der Umsetzung von gesetzlichen und behördlichen Vorgaben mit **PROKONZEPT<sup>®</sup>**
- **INOXKONZEPT<sup>®</sup>** – der neue Maßstab für sichere Aufbereitung
- hochwertige Dentalprodukte und umfassende Servicelösungen
- qualifizierte Reparatur, Wartung sowie sicherheitstechnische Kontrolle gemäß MPBetriebV
- zeit- und kostensparende Bestellung im Onlineshop [www.dentalbauer.de](http://www.dentalbauer.de)
- fachkundige Beratung für CAD/CAM und digitale Technologien
- breitgefächertes Fortbildungsprogramm für Behandler, Praxisteams, Assistenz Zahnärzte und Zahntechniker
- attraktive Finanzierungsmodelle – individuell zugeschnitten auf den Bedarf von Praxis- und Laborbetreibern
- Beratung vor Ort an 28 Standorten

**INOXKONZEPT<sup>®</sup>**  
designed by dental bauer

**PROKONZEPT<sup>®</sup>**  
designed by dental bauer

**DESIGNKONZEPT<sup>db</sup>**

**EXISTKONZEPT<sup>db</sup>**

durchstarten mit dental bauer



**dental bauer GmbH & Co. KG**  
Ernst-Simon-Straße 12  
72072 Tübingen  
Tel +49 7071 9777-0  
Fax +49 7071 9777-50  
E-Mail [info@dentalbauer.de](mailto:info@dentalbauer.de)

[www.dentalbauer.de](http://www.dentalbauer.de)