



## Der Einfluss einer gesunden Ernährung auf die allgemeine und parodontale Gesundheit

Gesunde Ernährung ist wichtig für die allgemeine, aber auch für die parodontale Gesundheit. Sie spielt eine wesentliche Rolle im komplexen Gleichgewicht zwischen gesundem Mundgewebe sowie oralen Mikroorganismen und der Wirtsreaktion. Dentalprofis können im Interesse von Mund- und Allgemeingesundheit über Ernährung aufklären.

*Autorinnen: Dr. Michaela von Geijer und Dr. Anna Nilvéus Olofsson*

Die Bedeutung gesunder Ernährung für die allgemeine Gesundheit ist unbestritten. Zahlreiche Forschungsarbeiten haben sich mit diesem Zusammenhang befasst. In Übersichtsarbeiten wurde gezeigt, dass häufiger Verzehr von Obst und Gemüse das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und

vielen anderen systemischen Krankheiten verringert. Belegt ist auch, dass bestimmte Nährstoffe einen entzündungshemmenden Einfluss haben. Die Umstellung auf eine solche Ernährung scheint das Risiko vieler Allgemeinerkrankungen zu senken.

„Es ist unsere Aufgabe, Patienten nicht nur über eine optimale Mundhygiene, sondern auch über eine gesündere Ernährung zu beraten.“

Nährstoffe werden traditionell in Makro- und Mikronährstoffe unterteilt. Makronährstoffe, das heißt Kohlenhydrate, Proteine und Fette, werden in größeren Mengen benötigt. Mikronährstoffe sind Vitamine und Mineralien, von denen wir zwar nur eine minimale Menge benötigen; sie sind jedoch für unsere Hormon- und Enzymproduktion unerlässlich.



wenig Kohlenhydrate

wenig tierische Proteine

## Gesunde Ernährung und Parodontalgesundheit

Eine gesunde Ernährung kann auch die parodontale Gesundheit, die Krankheitsentstehung und die Behandlungsergebnisse beeinflussen. Mehrere Studien haben den Einfluss von Nährstoffen aus Obst und Gemüse auf die Parodontalgesundheit untersucht, zum Beispiel die Rolle einiger Vitamine. Ebenso gut untersucht wie der Einfluss von Vitamin C auf die Parodontitis-Prävalenz ist die Bedeutung von Vitamin D für Zähne und Knochen, und es scheint auch einen Zusammenhang zur parodontalen Gesundheit zu geben.

In einer randomisierten kontrollierten Studie wurden die Probanden der Testgruppe gebeten, auf eine entzündungshemmende Ernährung umzustellen, die wenig Kohlenhydrate und tierische Proteine und dafür mehr Omega-3-Fettsäuren und viel Vitamin C, Vitamin D,

entzündungshemmend



# ZWP ONLINE

www.zwp-online.info

## WIR ERWECKEN DIE PROPHYLAXE- GÖTTIN IN DIR –

mit dem wöchentlichen Newsletter  
für die Zahnärztliche Assistenz.



Die aktuellen Newsletter sind auch online einsehbar – ganz ohne Anmeldung und Verpflichtung.

Einfach den QR-Code scannen, Newsletter auswählen und selbst überzeugen.

Hölbeinstraße 29 · 04229 Leipzig · Deutschland  
Tel.: +49 341 48474-0 · info@oemus-media.de

Autorin



**Dr. Michaela von Geijer,**  
Specialist Odontology,  
TePe, Malmö (Schweden)

Autorin



**Dr. Anna Nilvéus Olofsson,**  
Manager Odontology and  
Scientific Affairs, TePe,  
Malmö (Schweden)

## geringere Plaquebildung

Antioxidantien, pflanzliche Nitratre und Ballaststoffe enthält. Während der vierwöchigen Beobachtungszeit wurde keine Interdentalreinigung durchgeführt. In der Folge trug die entzündungshemmende Diät zu einer signifikanten Verringerung von Zahnfleischblutungen im Vergleich zur Kontrollgruppe bei. Dagegen wurde beim Plaque-Level, der subgingivalen Mikrobiomzusammensetzung oder in serologischen Entzündungsparametern kein Unterschied gefunden.

Auch der Effekt von Obstverzehr auf den Verlauf von Parodontalerkrankungen ist untersucht. Mit dem Ergebnis, dass mindestens fünf Obst- und Gemüseportionen pro Tag deren Fortschreiten verhindern können. Untersucht wurde auch der spezielle Nutzen von Kiwis, da diese Früchte besonders hohe Vitamin-C-Konzentrationen sowie Mineralien und Polyphenole enthalten – Substanzen mit entzündungshemmender, antimikrobieller und antioxidativer Wirkung. Eine Testgruppe aß fünf Monate lang, vor und nach der PAR-Therapie, täglich zwei Kiwis. Noch bevor Mundhygieneinstruktionen oder jegliche Instrumentierung durchgeführt wurden, wiesen die Probanden im Vergleich zur Kontrollgruppe bereits eine signifikante Entzündungsreduktion auf. Sie hatten zudem eine geringere Plaquebildung. Obwohl andere Studien zeigen, dass einige Vitamine und Mineralien die Therapie positiv beeinflussen könnten, hatte der Kiwi-Verzehr jedoch auf das Ergebnis der eigentlichen PAR-Therapie keinen Einfluss.

## Lebensstilfaktoren und Mikronährstoffe

Ein erheblicher Bevölkerungsanteil scheint zu wenig Vitamine und Mineralien aufzunehmen. Der Gehalt an Mikronährstoffen im Körper wird zudem durch verschiedene Lebensstilfaktoren, wie z.B. Rauchen, Drogeneinnahme, Alkohol, sowie starkes Schwitzen und Einnahme bestimmter Medikamente beeinflusst. Industriell verarbeitete Lebensmittel sollten eher vermieden werden. Es ist besser, sich von frisch zubereitetem zu ernähren, aber auch die Zutatenkombination beeinflusst die Bioverfügbarkeit von Mikronährstoffen. Weil deren Bedarf im Lauf des Lebens variiert, sind auch Alter, Wachstumsphasen, Schwangerschaft, Stillen, Wechseljahre und systemische Erkrankungen bekannte Einflussfaktoren. Der Forschungsbereich Nutrigenetik, welcher sich mit den biologischen Reaktionen von Individuen auf bestimmte Nährstoffe beschäftigt, hat gezeigt, dass einige Menschen auch genetisch bedingte Schwierigkeiten haben, Mikronährstoffe aus Lebensmitteln effizient zu nutzen.

Zusammenfassend scheint eine Ernährungsweise, die Obst, Beeren, Gemüse, Hackfrüchte (z.B. Kartoffeln oder Mais), Nüsse, Vollkorngetreide, Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren enthält, einen positiven Einfluss auf die Allgemeingesundheit zu haben und auch der Mundgesundheit zu nützen. Es ist unsere Aufgabe, Patienten nicht nur über eine optimale Mundhygiene, sondern auch über eine gesündere Ernährung zu beraten.



Literatur



TePe  
[Infos zum Unternehmen]



# BESTELLSERVICE

## Jahrbuchreihe

Interdisziplinär und nah am Markt

BESTELLUNG AUCH  
ONLINE MÖGLICH



www.oemus-shop.de



Preis pro Jahrbuch  
ab **49 €\***

Fax an **+49 341 48474-290**

**Senden Sie mir folgende Jahrbücher zum angegebenen Preis zu:**

(Bitte Jahrbücher auswählen und Anzahl eintragen.)

_____	Digitale Dentale Technologien 2020	49,- Euro*
_____	Endodontie 2021	49,- Euro*
_____	Implantologie 2020	69,- Euro*
_____	Prophylaxe 2020	49,- Euro*

\* Preise verstehen sich zzgl. MwSt. und Versandkosten. Entsiegelte Ware ist vom Umtausch ausgeschlossen.

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Telefon, E-Mail

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Stempel

ZWP spezial 11/20