

**Priv.-Doz. Dr. Yvonne Wagner**  
 Direktorin des Zahnmedizinischen  
 Fortbildungszentrums (ZFZ) Stuttgart



## „Grüne“ Ernährung für unsere Zähne und den Planeten

Tagtäglich kümmern wir uns um die Mundgesundheit unserer Patienten. Neben der Aufklärung sowie Karies- und Parodontalbehandlung spielen allgemeinmedizinische Aspekte eine zunehmende Rolle. Orale Erkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, Krebs, Diabetes und chronische Atemwegserkrankungen, werden seit dem „United Nations high-level meeting“ 2011 als „non-communicable disease“, sog. nicht übertragbare Erkrankung, gruppiert. An diesen Erkrankungen sterben jedes Jahr weltweit 9 Millionen Menschen unter 60 Jahren. Diese Volkskrankheiten teilen die gleichen vorrangig verhaltensbedingten Risikofaktoren, wie Tabak-, Zucker- und Alkoholkonsum sowie wenig Bewegung. Der hier verwendete Präventionsansatz verbindet uns mit dem allgemeinmedizinischen Fachpersonal.

Seit Jahren wird von der Weltgesundheitsorganisation und zahlreichen Fachgesellschaften eine allgemeine Reduktion des täglichen Zuckerkonsums und die Besteuerung bzw. Kennzeichnung von besonders zuckerhaltigen Lebensmitteln, wie z. B. Softdrinks, gefordert. Wir versuchen, unsere Patienten mit individueller Beratung, Aufklärung und etwa dem Führen von Tagebüchern anhand der Ernährungspyramide zu einer entsprechenden Verhaltensän-

derung zu motivieren. Fitness- und Ernährungs-Apps bieten technischen Support, zählen Schritte und berechnen Kilokalorien. Trotzdem bleibt die Umsetzung für unsere Patienten häufig schwierig. Was können wir noch tun, um sie zu unterstützen?

Die EAT-Lancet-Kommission beschreitet hierfür seit 2019 einen völlig neuen Ansatz und verbindet die Ernährung nicht nur mit der menschlichen Gesundheit, sondern auch mit der ökologischen Nachhaltigkeit unseres Planeten. „Healthy Eating Plate“ und „Planetary Health Diet“ sind eine wissenschaftlich fundierte Initiative, einer wachsenden Weltbevölkerung eine gesunde Ernährung zu erwirtschaften und gleichzeitig nachhaltige Ernährungssysteme zu definieren. Dies soll den Schaden für unseren Planeten minimieren. Nachhaltige Essgewohnheiten mit gesünderem Essen verbessern unser eigenes Wohlbefinden und kommen gleichzeitig der Gesundheit des Planeten zugute. Die Hälfte der Nahrungsmittel auf unserem Speiseteller sollte deshalb aus hochwertigen pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse bestehen, ein Viertel aus Vollkornprodukten und nur ein Viertel aus gesundem Eiweiß wie Fisch, Geflügel, Bohnen und Nüssen. Wasser ist das durstlöschende Getränk und die Zugabe eines hochwertigen Öls, reich an mehr-

fach ungesättigten Fettsäuren, runden das Bild des gesunden Speisetellers ab. Diese vorwiegend „grüne“ Ernährung ist dann auch der richtige Schritt in Richtung nachhaltige Prävention für unsere eigene Gesundheit und die des Planeten. Denn Erkrankungen, die gar nicht erst entstehen, müssen auch nicht aufwendig und finanziell kostspielig therapiert werden. Und sind wir ehrlich: Diese klar definierte Tellereinteilung mit täglichen Verbrauchsbereichen für jede Lebensmittelgruppe ist verständlicher als die klassische Ernährungspyramide und lässt sich mit dem Hintergrund eines gesunden Planeten auch besser an unsere Patienten kommunizieren. Die Zahnbürste dürfen wir aber trotzdem nicht vergessen.

In diesem Sinne, denken Sie das nächste Mal an Ihren eigenen Speiseteller und viel Erfolg bei der Umsetzung.

[Infos zur Autorin]



Ihre Dr. Yvonne Wagner