

Das Thema Ernährung gewinnt in der Zahnmedizin immer mehr an Bedeutung – als Ergänzung zur Karies- und Parodontitisprophylaxe und als unterstützende Therapiemaßnahme. Die Ernährungsberatung dient dem Gewebeaufbau, einer verbesserten Wundheilung, z. B. nach einem chirurgischen Eingriff, sowie der Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen.



# Ernährungsberatung bei der Parodontitistherapie

Autorin: Dr. Gerda Spiess-Bardolatzy

Entzündungen des Zahnhalteapparats sind eine stark verbreitete Krankheit. In der letzten Mundgesundheitsstudie (2006) des Instituts der Deutschen Zahnärzte wurde gezeigt, dass mehr als die Hälfte der 35- bis 44-Jährigen in Deutschland an Parodontitis leiden, 20 Prozent sogar an einer schweren Form und bei den 65- bis 74-Jährigen sind es sogar 40 Prozent. Eines der großen Ziele des Healthy People 2010 Programms in den USA besteht darin, die Gingivitis von den zwischen 1988 und 1994 erreichten 48 Prozent unter den 35- bis 44-jährigen US-Bürger auf 41 Prozent zu verringern sowie den Anteil von Patienten mit fortgeschrittener parodontaler Erkrankung von 22 Prozent auf 14 Prozent zu reduzieren und das über eine Ernährungsumstellung. Leitfaden einer praxisnahen Ernährungsberatung heißt vor allem Stärkung des Immunsystems aufgrund von Empfehlung förderlicher Lebensmittel und wichtiger Inhaltsstoffe.

## Lebensmittelinhaltsstoffe

Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und vor allem auch sekundäre Pflanzenstoffe können über die richtige Auswahl der Nahrungsmittel einen hohen Beitrag zur Erreichung dieses Ziels darstellen. Aus der Gruppe der Vitamine sind folgende sehr wichtig: Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B12, Vitamin H und Vitamin B5. Hier einige Erläuterungen dazu: Vitamin A wird als „Schönheitsvitamin“ bezeichnet und ist vor allem für die Haut und Schleimhäute von hoher Bedeutung. Besonders reich an Vitamin A ist: Petersilie, Brokkoli, Spinat, Mangold, Aprikosen, Karotten, Sanddorn, Käse, Milch, Papaya, Sprossen.



Vitamin C ist bedeutend bei der Produktion von Kollagen, einem Protein, das für gesunde Haut, Knochen, Knorpel, Zähne und Zahnfleisch sorgt und auch eine wichtige Rolle bei der Heilung von Wunden und Verbrennungen spielt. Es unterstützt die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Vitamin C beteiligt sich an Entgiftungsreaktionen in der Leber und außerdem ist es ein wirksames Antioxidans, welches das Immunsystem stärkt. Frisches Obst, Kartoffeln, Tomaten, Paprika, grünes Gemüse enthalten viel Vitamin C. Vitamin E (Tocopherol) ist als starkes Antioxidans bekannt. Es hat grundlegende Einflüsse auf den Gesundheitszustand, schützt die Zellen und bewirkt eine erhöhte

## Cervitec® Plus

Schutzlack mit  
Chlorhexidin und  
Thymol



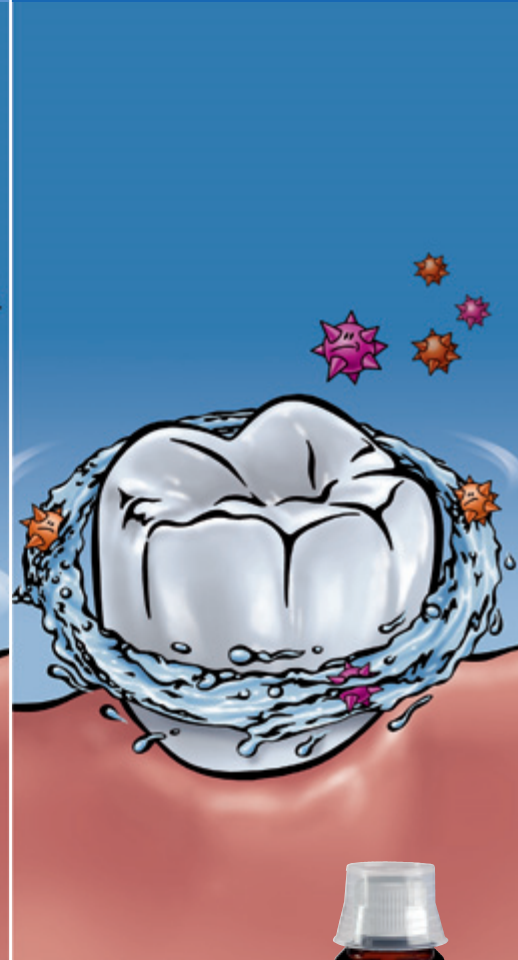
## Cervitec® Gel

Mundpflege-Gel  
mit Chlorhexidin  
und Fluorid



## Cervitec® Liquid

Antibakterielle Mund-  
spüllösung mit  
Chlorhexidin und Xylit



**Das wahrscheinlich beste Trio mit  
antimikrobieller Wirkung.**

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

Ivoclar Vivadent GmbH

Dr. Adolf-Schneider-Straße 2 | D-73479 Ellwangen | Tel.: +49 (0) 79 61 / 8 89-0 | Fax: +49 (0) 79 61 / 63 26 | info@ivoclarvivadent.de

**ivoclar**  
**vivadent**  
passion vision innovation

Durchblutung. Dadurch fördert es die Neubildung von Zellen. Es kommt vor in: Weizenkeimen, Eigelb, Fisch, Fenchel, Spinat, Grünkohl, Hülsenfrüchten, Nüssen, Hafer, Soja.

**Vitamin B12:** Die wichtigsten Funktionen von Vitamin B12 sind bei der Bildung von roten Blutzellen, Proteinstoffwechsel, Unterstützung des Zellwachstums und Zellteilung sowie bei der Regeneration der Schleimhäute zu sehen. Fleisch, Weizenkeime, Eigelb, Fisch, Milchprodukte, Sauerkraut sind die wichtigsten Lieferanten von Vitamin B12.

**Vitamin H:** Entzündungen verhindern kann man auch über die Zufuhr von Vitamin H (Biotin). Vollkornprodukte, Erdnüsse, Soja, Hefe enthalten besonders viel davon.

**Vitamin B5:** Nach einer Parodontitisbehandlung muss der Regeneration von Zellen und der Bildung von neuem Gewebe besondere Bedeutung zugeschrieben werden. Lebensmittel, welche viel Vitamin B5 (Panthenol) enthalten, wie z. B. Weizenkeime, dunkelgrünes Gemüse, Leber, Eigelb, Pilze, Erdnüsse tragen dazu bei.



### Mineralien und Spurenelemente

Aus der Gruppe der Mineralien und Spurenelemente sind folgende zu erwähnen: Calcium (Ca), Magnesium (Mg), Eisen (Fe), Zink (Zn) und Kupfer (Cu).

Calcium sorgt zusammen mit Fluor und Phosphat für den Aufbau und Stabilität von Knochen und Zähnen, fördert Heilungsprozesse, bindet Umweltgifte und schützt vor Allergien. Unabkömmlich zur Verwertung von Phosphor, Vitamin D, A und C. Wichtigste Lieferanten sind: Milch, Käse, Sesam, Aprikosen, Hafer, Blattspinat.

Magnesium ist am Aufbau und Erhaltung des Skelettsystems und der Zähne beteiligt. Zusätzlich stabilisiert es das Innere der Zellen. Täglich eine Handvoll Nüsse oder Sonnenblumenkerne, Sesam in Form von gerösteten Samen oder als Mus, Müsli mit viel Haferflocken oder zweimal die Woche Hülsenfrüchte decken gut den Bedarf an Magnesium.

Eisen: Voraussetzung für Vitalität und hohe Abwehrfähigkeit des Körpers ist die Aufnahme von Eisen, über Gerichte aus Fleisch, Hirse, dunkles Gemüse oder Brunnenkresse.

Kupfer ist bei dem Knochenwachstum und Bildung von Bindegewebe ein wichtiges Element. Es ist Bestandteil vieler Enzyme, die vor freien Radikalen schützen. Kupfer wird auch für die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung benötigt. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Trockenobst, Hefe enthalten sehr viel davon.

Zink ist ebenfalls Bestandteil von rund 200 Enzymen und somit bei vielen Stoffwechselvorgängen beteiligt.

Dieses Element hat einen günstigen Einfluss auf die Wundheilung und das Zellwachstum und stärkt das Immunsystem. Es gibt sehr viele Lebensmittel, die große Mengen an

Zink enthalten, wie z. B. Fleisch, Fisch, Schalentiere, Haferflocken, Milchprodukte, Eier, Nüsse, Erbsen oder grüner Tee.

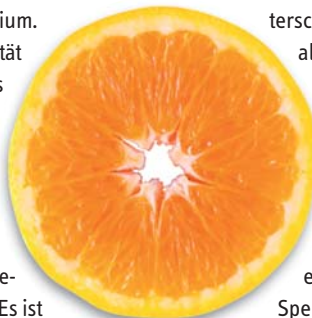
### Sekundäre Pflanzenstoffe (SPS)

SPS zählen nicht zu den essenziellen Nährstoffen (wie Vitamine), sie sind nicht lebensnotwendig, bei Nichtzufuhr treten keine Mangelerscheinungen auf, fördern aber aktiv die Gesundheit. Je nach Ernährungsweise nehmen wir ca. 1,5g SPS/Tag in Form von ungefähr 10.000 Substanzen (Vegetarier das Zweifache) auf.

SPS werden in speziellen Zelltypen der Pflanzen hergestellt, sie sind für die Pflanzen lebenswichtig und haben einen hohen Stellenwert für den Menschen. 80 Prozent der SPS bilden sich in den letzten 20 Prozent der Wachstums- und der Entwicklungsphase. Sie existieren in Hülle und Fülle in Obst, Gemüse, Nüsse oder Samen. Ihre Wahrnehmung findet über unsere Sinne statt.

Carotinoide oder Flavonoide verleihen den Obst und Gemüsesorten ihre Farben. Sulfide bewirken den typischen Geruch von Zwiebel oder Knoblauch. Der Geschmack von Meerrettich oder Senf kommt von den Glucosinolaten. Zu den „Wunderwaffen der Natur“, wie die SPS noch genannt werden, gehören

auch noch viel mehr Gruppen mit unterschiedlichen Wirkungen vor allem im gesundheitlichen präventiven Bereich: Saponine, Monoterpene, Phytoöstrogene, Phytosterine und Proteaseninhibitoren. Je reifer ein Produkt ist, umso mehr SPS enthält es. Je „farbiger“ der Speiseplan pro Tag aussieht, umso mehr wertvolle Inhaltsstoffe nimmt man auf.



### Ablauf der Beratung

Eine sorgfältige Anamnese, ein Fragebogen zur aktuellen Ernährung sowie ein über mehrere Tage ausgefüllter Ernährungsbericht liefern wertvolle Informationen, die zur Erstellung eines patientenbezogenen Plans benötigt werden und die erwähnten Nährstoffgruppen berücksichtigt. Konkret kann die Durchführung folgendermaßen aussehen:

– Erste Beratungssitzung anhand des geführten Ernährungsprotokolls, welches der Patient vor dem ersten Termin ausgefüllt zuschicken sollte.



## Das erste Laser-Lok® Implantat für enge Interdentalräume.



### Die Laser-Lok® Mikrorillen

sind eine Reihe zellgrosser Rillen um den Hals der BioHorizons Implantate, die mittels eines hochpräzisen Lasers aufgebracht wurden.

Die geschützten Mikrorillen stellen die einzige innerhalb der Branche genehmigte Oberfläche dar, die sowohl eine natürliche Bindegewebsverbindung aufbaut als auch einen ästhetischen Langzeiterfolg durch Stabilisierung des Hart- und Weichgewebes zeigt.

Erfahren Sie mehr über  
Laser-Lok® 3.0mm unter:  
[www.biohorizonsimplants.de/  
LaserLok3mm.pdf](http://www.biohorizonsimplants.de/LaserLok3mm.pdf)

BioHorizons GmbH  
Marktplatz 3  
79199 Kirchzarten  
Tel.: +49 (0)7661/90 99 89-0  
FAX: +49 (0)7661/90 99 89-20  
info@biohorizons.com  
www.biohorizons.com

- Nach ca. zwei bis drei Wochen folgt eine zweite Beratungssitzung, um wichtige Fragen abzuklären und Wünsche oder Änderungen in den Ernährungsplan einzubauen.
- Ankerpunkt der Ernährungsumstellung stellt die dritte Beratungssitzung dar, die nach ca. drei Monaten erfolgen soll.

Genauere Informationen, sofort umsetzbare Empfehlungen und Ziele sowie eine einfache Durchführung sind die ersten Schritte bei der Ernährungsumstellung. Wie ich in meinen bisherigen Beratungen erfahren habe, werden entsprechende Lebensmittel-Listen oder einfache Kochrezepte von den Patienten gerne angenommen und motivieren sie sehr.



### Fazit

Bei Patienten mit parodontalen Erkrankungen ist der Nährstoff und Energiebedarf erhöht, da sie durch Krankheit belastet sind, ein Gewebeabbau erfolgt und eine Infektion vorliegt. Neben den Therapieangeboten bei den Parodontitispatienten gilt die Ernährungsberatung als unterstützende Maßnahme und dient demzufolge dem Gewebeaufbau, einer verbesserten Wundheilung, z. B. nach einem chirurgischen Eingriff, sowie über die tägliche Nahrungszufuhr der Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen. Wird die Ernährungsberatung schon in der Anfangsphase der Parodontitisbehandlung angeboten, so hat das nicht nur Folgen auf die Gesamtgesundheit und Vitalität des Patienten, sondern verhindert auch Folgekosten, die bei Nichtbehandlung der Parodontitis auftreten würden, wie z. B. chirurgische Eingriffe, Zahnextraktionen, aufwendiger Zahnersatz oder sogar Implantate. ◀



### kontakt

Dr. med. dent. IMT Gerda Spiess-Bardolatzy  
Ernährungstherapeutin  
Erikaweg 8  
85586 Poing  
Tel.: 0 81 21/98 99 45  
Fax: 0 81 21/98 99 44  
E-Mail: [gsb@dentvit.de](mailto:gsb@dentvit.de)  
[www.dentvit.de](http://www.dentvit.de)

