



PATIENTEN-WEBINAR ZUM THEMA MUNDGESUNDHEIT

# Was ist mundgesunde Ernährung?

Am 17. Januar fand unser zweites Patientenwebinar statt, diesmal zum Thema mundgesunde Ernährung mit Prof. Dr. Johan Wölber. Die gut 1000 Anmeldungen zeigten das große Interesse zu dem Thema. Somit ist bereits das Folgewebinar zur praktischen Umsetzung geplant. Im Folgenden fasst Prof. Wölber das bereits erfolgte Webinar zusammen.

Die parodontale Ursachenforschung hatte in der Vergangenheit vor allem den Zahnbelag und die in ihm befindlichen Bakterien im Fokus. Auf Basis dieser Erkenntnisse wurden wichtige und effektive Präventions- und Therapiestrategien entwickelt wie die häusliche Mundhygiene mittels Zahnputzens und Zahnzwischenraumreinigung sowie die Reinigung durch das zahnärztliche Team.

Mittlerweile zeigen eine Vielzahl von Studien, dass es genauso wichtig sein könnte, die Ernährung für Zähne und Zahnfleisch in den Blick zu nehmen. Ernährung hat bewiesenermaßen einen wichtigen Einfluss auf den Stoffwechsel von oralen Bakterien, sowie Metabolismus und Immunsystem des Körpers.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist zu wissen, dass sich die durchschnittliche Ernährung in Industrienationen (auch „western diet“ genannt) weit von dem entfernt hat, was für unsere

Körper und unser begleitendes Mikrobiom gesund wäre. Diese western diet ist gekennzeichnet durch einen sehr hohen Anteil an freien Zuckern, Auszugmehlen (mit einem nur geringen Anteil an Ballaststoffen), Salz und verarbeiteten Fetten. Während in der frühesten Menschheitsgeschichte Zucker

immer mit Ballaststoffen und Mikronährstoffen „verpackt“ waren, ist dieser schützende Verbund in der heutigen Durchschnittsernährung sehr häufig aufgehoben. Der regelmäßige Konsum dieser verarbeiteten Kohlenhydrate fördert verschiedenste Erkrankungen. Zu den ersten Folgeerkrankungen eines hohen Zuckerkonsums gehören tatsächlich die Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und Karies. Weiterhin ist ihr Konsum mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und vielen anderen Erkrankungen verbunden. Dabei wirkt Zucker zum einen direkt auf das Mikrobiom im Mund (wie im Fall der Karies) und zum anderen auf „systemische“ Faktoren, wie den Blutzucker und das Immunsystem.

Das Tückische an Fabrikzucker ist, dass man sich sehr an den Konsum gewöhnt und dann Schwierigkeiten hat, ihn nicht mehr zu konsumieren. Von daher lohnt es sich, Zuckerkonsum zu reduzieren oder sogar eine Entwöhnung zu machen. Als erstes danken es Ihnen die Zähne und das Zahnfleisch! Weiterhin lohnt es sich auf vollwertige Kohlenhydrate zu achten, also aus Vollkorn, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten.

Auch Fette haben einen unterschiedlichen Einfluss auf Entzündungen, wie Zahnfleischentzündungen oder Parodontitis. Hierbei ist es wichtig, genügend sogenannte Omega-3 Fettsäuren (wie aus Fisch oder Algenöl) zu sich zu nehmen, da diese eine starke anti-entzündliche Wirkung haben. Gleichzeitig sollte Pflanzenölen (wie Rapsöl oder Olivenöl) der Vorzug gegeben werden und gesättigte tierische Fette (wie aus Fleisch aus Massentierhaltung, Butter oder Frittierfette) vermieden werden.



Prof. Dr. Johan Wölber, Dresden

Proteine kommen sowohl in tierischen Produkten (wie Fleisch) als auch in Pflanzen wie Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten vor. Gesundheitlich als auch ökologisch ist es sinnvoll, hauptsächlich pflanzliche Proteine zu sich nehmen. Bei einem vollständigen Verzicht auf geringe Mengen Tierfleisch (wie bei vegetarischer oder veganer Kost), sollte allerdings Vitamin B12 ersetzt werden. Wenn dieses dem Körper fehlt, kann es auch zu vermehrter Zahnfleischentzündung kommen.

Daneben haben die Mikronährstoffe einen wichtigen Einfluss auf die Mundgesundheit. Vor allem sollte auf eine genügende Vitamin C Versorgung (wie z.B. durch täglich eine Kiwi, Orange oder Paprika) geachtet werden. Zudem lohnt es sich, seinen Vitamin D Spiegel überprüfen zu lassen, da dieser vor allem im Winter ungenügende Werte zeigen kann. Vitamin D kann heutzutage einfach über Präparate zugefügt werden.

Ansonsten sollten für eine genügende Mikronährstoffzufuhr vor allem Früchte, Gemüse, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Gewürze konsumiert werden, da diese eine Vielzahl von günstigen Eigenschaften für das Zahnfleisch mit sich bringen. Wissenschaftliche Studien zeigen hier vor allem für Kiwis, Blaubeeren, Kurkuma und grünen Tee tolle gesundheitsfördernde Wirkungen (Abb. 1)!

Der große Nutzen davon, orale Erkrankungen wie Karies und Zahnfleischentzündungen auch immer begleitend mit einer Ernährungsbetrachtung zu begegnen, liegt in der frühen Identifikation von einer möglichen Fehlernährung, die über Jahrzehnte zu Übergewicht und vielen anderen Allgemeinerkrankungen führen kann. Damit kann die Zahnarztpraxis wesentlich zu mehr Allgemeingesundheit beitragen.

Aktuelle Informationen zu weiteren Webinaren auf [www.dgparo.de](http://www.dgparo.de)

WEBINAR ZUM EUROPÄISCHEN TAG DER PARODONTOLOGIE

## Wissenschaft trifft Kochlöffel



In Lebensmitteln kann eine große Anzahl von Stoffen gefunden werden, die dem Körper helfen, Entzündungen zu hemmen und das Immunsystem zu unterstützen. Von A wie Apfel über O wie Omega-3-Fettsäuren bis Z wie Zwiebel erfahren Sie in dem Koch-Webinar mit Dr. Heike Niemeier alles über die in ihnen enthaltenen Ballaststoffe, Fettsäuren, Präbiotika und Co. sowie deren



Wirkungen. Mit einem guten Schuss alltagstauglicher Tipps für eine sinnvolle Lebensmittelauswahl, einer großen Portion Tricks für schnell umsetzbare Rezepte und einer guten Prise Leichtigkeit können Sie auch der Parodontitis geschmackvoll Paroli bieten.

Dr. Heike Niemeier ist Diplom-Ökotrophologin und leitet die Praxis essenZ in Hamburg. Zusammen mit ihrem Team verbindet sie die Wissenschaft mit dem Kochtopf und zeigt, wie gut gesund und lecker zusammenpassen. [www.essenZ.hamburg](http://www.essenZ.hamburg)



13. Mai 2024  
19.00 Uhr

↑ Hier geht's zur kostenfreien Anmeldung

