

## Die Einflüsse der Ernährung am Beispiel der Parodontitis chronica

Ernährungstipps bei Parodontitis

Folgende Hinweise haben wir aktuellen Studien entnommen. Die daraus resultierenden Ernährungsempfehlungen haben wir im Folgenden kurz zusammengestellt.

### ANTIOXIDANTIEN

Bei oxidativem Stress ist die Balance zwischen Oxidantien und Antioxidantien verschoben. Entzündungen, wie auch eine Parodontitis chronica, führen im Rahmen der Abwehrvorgänge zu oxidativem Stress mit der Entstehung freier Radikaler und somit zu Schäden auf Gewebeebene. Auch Rauchen, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauferkrankungen, extreme physische Belastungen und das metabolische Syndrom können oxidativen Stress verursachen. Auch eine vermehrte Aufnahme von raffinierten Kohlenhydraten/Zuckern führt zur Entstehung von freien Radikalen, deshalb ist als Basistherapie die Zuckerkarenz zu empfehlen. Durch die Zufuhr von Antioxidantien kann ihnen zumindest teilweise entgegengewirkt werden. Natürliche Quellen für Antioxidantien sind Obst (auch Beeren) und Gemüse.

### VITAMIN C

Vitamin C zeigt direkte Wirkungen auf Zellen des Parodontiums. Die Parodontitis chronica und die damit verbundene ständig aktivierte Abwehrreaktion, in die Vitamin C involviert ist, verlangt eine erhöhte Vitamin-C-Zufuhr, um eine ausreichende Vitamin-C-Versorgung zu gewährleisten. Im Binde- bzw. Knochengewebe spielt Vitamin C eine wichtige Rolle bei der Kollagensynthese und beeinflusst somit die Gewebserneuerung des Desmodonts. Die Applikation von Vitamin C kann den induzierten Abbau des Alveolarknochens reduzieren. Zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung der Parodontitis chronica empfiehlt sich also eine Vitamin-C-reiche Ernährung.

Diese Obst, Gemüse und frischen Kräuter haben einen hohen Vitamin-C-Gehalt:

- Acerolasaft
- Johannisbeeren
- Kiwi
- Papaya
- Paprika (roh)
- Fenchel (roh)
- Brokkoli (gegart)
- Rosenkohl (gegart)
- Petersilie
- Brennnessel
- Giersch
- Knoblauchrauke
- Dill
- Kresse
- Schnittlauch

### FOLSÄURE

Folsäure ist ebenfalls ein wasserlösliches Vitamin, welches besonders in frischem grünem Gemüse, in Eiern, Hülsenfrüchten, Nüssen, Sprossen und Rinderleber vorkommt. Diese natürlichen Folsäurequellen sind zur Parodontitisprophylaxe und unterstützend zur Parodontitistherapie zu empfehlen. Aktuelle Studien zeigen eine signifikante Korrelation zwischen der Folsäurezufuhr und der Blutungsneigung des gingivalen Gewebes. Eine folsäurehaltige Mundspüllösung verbessert die gingivale Situation. Folsäure ist ein essenzieller Kofaktor bei der DNA-Synthese und somit für jede Zellteilungsaktivität von Bedeutung. Folsäuremangel beeinträchtigt auch das orale Weichgewebe negativ. Die Supplementation mit Vitaminen des B-Komplexes inklusive Folsäure unterstützt die Wundheilung nach parodontalchirurgischen Eingriffen deutlich.

### MAGNESIUM

Auch der Mineralstoff Magnesium beeinflusst die parodontale Gesundheit. Personen mit einer geringeren Magnesiumzufuhr weisen ein erhöhtes Parodontitisrisiko auf. Bei Personen mit einem höheren Magnesium/Kalzium-Verhältnis im Serum finden sich eine signifikant höhere Zahnzahl sowie signifikant geringere Sondierungstiefen und Attachmentlevel. Somit ist es zur Parodontitisprophylaxe sicher sinnvoll, die Magnesiumzufuhr durch eine gesunde Ernährung zu optimieren. Nüsse, Vollkornprodukte und grünes Gemüse enthalten u.a. viel Magnesium.

### VITAMIN D UND KALZIUM

Vitamin D steht nicht nur mit einer Vielzahl von chronischen Erkrankungen in Zusammenhang, Vitamin D ist auch als Regulator von Mineralisierungs- und Demineralisierungsprozessen am Knochengewebe von entscheidender Bedeutung. Eine unzureichende Kalziumaufnahme kann jedoch nicht durch Vitamin D ausgeglichen werden. Zusammenhänge zwischen dem Mineralstoff Kalzium und der Parodontitis chronica sind inzwischen wissenschaftlich belegt. Das parodontale Erkrankungsrisiko steigt bei einer zu niedrigen täglichen Kalziumzufuhr, dies begründet sich in der Funktion des Kalziums im Knochenstoffwechsel. Im Besonderen ist die Formation des Alveolarknochens abhängig von einer ausgeglichenen Kalziumbilanz. Für die Prävention und Therapie der Parodontitis chronica sind Molkereiprodukte von nicht unerheblicher Bedeutung. Ein zu geringer Verzehr von Milchprodukten erhöht das Parodontitisrisiko um bis zu 20%. Neben Milchprodukten sind Sesam, Mandeln, Amaranth, Grünkohl, Brennnessel, Blattspinat, Gemüfefenchel und Brokkoli Nahrungsmittel mit einem hohen Kalziumgehalt.

### OMEGA-FETTSÄUREN

Es bestehen direkte Zusammenhänge zwischen einer Omega-3-Fettsäure-reichen Diät und der Parodontitis chronica. Die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure mit antiinflammatorischer Wirkung sind in einigen Lebensmitteln enthalten. Sie sind in der Lage, die durch Granulozyten verursachte Gewebeschädigung zu stoppen. Eine höhere Aufnahme dieser Omega-Fettsäuren verringert das Parodontitisrisiko signifikant. Auch unterstützend zur Parodontitistherapie hat sich die Aufnahme von 900 mg Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure und 81 mg Aspirin gezeigt: nach drei und sechs Monaten konnten signifikant bessere Werte bei Taschentiefe und Attachmentlevel festgestellt werden. Bester Lieferant von ungesättigten Fettsäuren ist der Lachs. Gefolgt wird der Lachs von eingelegten Sardellen, Sardinen und Hering. Ebenfalls eine große Menge an Omega-3-Fettsäuren enthalten auch die Makrele, die Regenbogen-Forelle sowie der Schwertfisch. Auch Rapsöl, Walnussöl, Leinsamenöl und Sojaöl eignen sich zur Omega-3-Fettsäure-reichen Ernährung.

### PROBIOTIKA

Insbesondere bei Rauchern zeigen neue Studien positive Effekte von Probiotika bei Parodontitis chronica. Eine Spülung mit Probiotika führt zu einer Verbesserung der mikrobiologischen Parameter von Parodontitispatienten. Somit eignen sich Probiotika besonders bei einer Resistenz auf Antibiotika zur Unterstützung einer Parodontitistherapie.

### ZYTOKINE

Interleukin-6, ein proentzündliches Zytokin, fördert über die aMMP-8 den Abbau von Knochen und extrazellulärer Matrix des Parodontiums. Durch Curcumin (Bestandteil der Gelbwurzel) wird die Interleukin-6-Synthese gehemmt.

**Um unsere Neutralität und Unabhängigkeit bewahren und auch zukünftig gewährleisten zu können, empfehlen wir keine konkreten Heilmittel, sondern die Beeinflussung der Ernährung.**

**Ein ganzheitliches Konzept zur Prophylaxe und Therapie der Parodontitis chronica sollte somit immer auch Ernährungsempfehlungen umfassen.**

Zusätzlich zu den oben genannten Empfehlungen sind folgende Ernährungshinweise für die Patienten oft nützlich:

- 1,5 - 2 Liter Mineralwasser oder ungesüßter Tee pro Tag
- 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse pro Tag
- Vollkornprodukte
- maximal 2-3 Portionen Wurst oder Fleisch pro Woche
- mindestens je 1 Portion Seefisch und Fettschmalz pro Woche
- Naturbelassene Milch und Sauermilchprodukte
- Hochwertige pflanzliche Öle
- So wenig Zucker wie möglich.