

Ernährung und orale Gesundheit

„Schon wieder Beiträge zum Thema ‚Ernährung?‘“ werden Sie sich vielleicht fragen. Allerdings handelt es sich um keine Wiederholung, sondern um eine Erweiterung des in Ausgabe 1/2019 begonnenen Themas.

Chronische Erkrankungen wie Parodontitis, Diabetes und kardiovaskuläre Erkrankungen belasten die Gesundheitssysteme in einem immer größeren Ausmaß. Dass es gemeinsame Risikofaktoren gibt, ist seit Langem bekannt. Während Anfang des 20. Jahrhunderts jeder Deutsche durchschnittlich pro Jahr ca. 3,5 kg Zucker konsumierte, ist dieser Wert zu Beginn des 21. Jahrhunderts auf 35 kg(!) angestiegen.

Spätestens seit der „Baumgartner-Studie“ (s. Ausgabe 1/2019) wissen wir, welche gravierenden Auswirkungen die Ernährungsumstellung auf die orale Situation haben kann. Dies wird im Beitrag von Denica Kuzmanova et al. thematisiert. Die Bedeutung von Vitaminen und Spurenelementen wird in weiteren Beiträgen ebenfalls angesprochen. In der Übersicht von Ubele van der Velden wird die Rolle von Vitamin C, dem „anti-skorbutischen Vitamin“, auch im Hinblick auf die historische Entwicklung umfassend dargestellt. Mineralstoffe und Spurenelemente sind ebenfalls von nicht zu unterschätzender Bedeutung – vor allem vor dem Hintergrund, dass der Mineralstoffgehalt vieler Pflanzenprodukte im Laufe der vergangenen Jahrzehnte deutlich abgenommen hat.

Haben sich im 20. Jahrhundert die personalisierte Medizin und individualisierte Therapie etabliert, so steht das 21. Jahrhundert (Zeitalter von Big Data) im Zeichen der Prävention unter kontinuierlichem Monitoring des Individuums, wobei schon frühzeitige Abweichungen einzelner Parameter als Indikatoren für präventive Maßnahmen dienen können. Das Ziel ist es, Wellness zu erhalten und ein gesundes Altern zu ermöglichen (Stichwort „healthy aging“).

Für die Zahnmedizin und Parodontologie bedeutet dies einen weit umfassenderen Diagnose- und Therapieansatz, bei dem neben lokalen Faktoren, wie der Taschensondierung, eine große Anzahl systemischer Parameter – u. a. auch ein umfassender Ernährungs-, Vitamin- und Mineralstoffstatus – gemessen und kontinuierlich überwacht werden. Dementsprechend heißt es beispielsweise: „Die beste Therapie des Diabetes mellitus Typ 2 besteht darin, ihn gar nicht erst entstehen zu lassen.“

Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre viel Vergnügen und hoffe, dass Sie in den Beiträgen interessante Anregungen für ihre Praxis finden werden.

Ihr

Prof. Dr. Jörg Meyle

