



## Parodontitis und Ernährung



### ■ Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in der täglichen Praxis sind Zahnärzte im Allgemeinen sehr gut damit vertraut, ihren Patienten die negativen Folgen eines zu häufigen Zuckerkonsums für die Integrität der Zahnhartsubstanzen zu erläutern. Im Bereich der parodontalen Erkrankungen hingegen liegt der zentrale Beratungsfokus meist ernährungsunabhängig auf der Anleitung zu einer effektiven Plaquekontrolle. Vielen von uns ist allenfalls die im zahnärztlichen Grundstudium vermittelte Erkenntnis geläufig, dass ein als Skorbut bezeichneter, extremer Vitamin-C-Mangel zu Zahnfleischbluten und Zahnverlust führen kann. Nahezu unbemerkt haben jedoch neuere Studien in den letzten Jahren die Vorstellungen zur Ätiologie parodontaler Erkrankungen grundlegend verändert.

Bislang wurde die Entstehung von Gingivitis und Parodontitis unspezifisch einer mangelhaften Entfernung bakterieller Zahnbeläge zugeschrieben. Nun gehen aktuelle ätiologische Modelle davon aus, dass die Manifestation einer gingivalen oder parodontalen Entzündung erst durch das dysbiotische Überwachsen spezifischer, entzündungsförderlicher Keime innerhalb der von vielen unterschiedlichen bakteriellen Arten bevölkerten Zahnbeläge ausgelöst wird. Maßgebliche Ursache hierfür ist die erhöhte Verfügbarkeit eines für diese Keime essenziellen, proteinreichen Substrats durch die vermehrte Freisetzung von Serumproteinen im Sulkusfluid sowie eine Reduktion der Anzahl kommensaler Keime. Diese inhibieren als Antagonisten das Wachstum der Problemkeime aktiv.

Eine beständig steigende Anzahl von Untersuchungen offenbart mittlerweile zweifelsfrei, dass die Ernährung in diesem Zusammenhang eine weit größere Rolle spielt, als bislang angenommen. Eine fett- und kohlenhydratlastige Fehlernährung führt beispielsweise nicht nur zu Übergewicht, sondern auch zur Entwicklung des sogenannten metabolischen Syndroms mit Anstieg der systemisch wirksamen Entzündungslast. Diese ist ein zentraler Auslöser für die Entstehung bakterieller Dysbiosen sowohl im Mund als auch im Gastrointestinaltrakt. Eine gesundheitskompatible Ernährung ist daher eine essenzielle Voraussetzung zur Prävention und Kontrolle chronischer Entzündungsprozesse im ganzen Körper. Wie erfolgreich dabei selbst vergleichbar simple Maßnahmen sein können, belegte erst kürzlich eine Untersuchung meiner eigenen Arbeitsgruppe. Allein durch den vermehrten Konsum nitratreichen grünen Blattgemüses konnten gingivale Entzündungen in einem Ausmaß reduziert werden, wie dies bislang nur unter Einsatz konsequenter Mundhygiene oder der Anwendung antibakterieller Mundspüllösungen möglich war.

Es ist daher für Zahnärzte unbedingt lohnenswert, sich mit dem Thema Ernährung näher auseinanderzusetzen. In diesem Sinne bin ich mir sicher, dass Sie durch die Lektüre der nachfolgenden Übersichten nicht nur Ihr Wissen erweitern, sondern auch diverse nützliche Einsichten für die praktische Arbeit am Patienten gewinnen werden.

Ihr  
Prof. Dr. Ulrich Schlagenhauf