

Früher haben die Menschen vor dem Essen gebetet, heute wird es vorher fotografiert



Christin Damann

Dentalhygienikerin und Betriebswirtin im Gesundheitswesen

Christine Beverburg

Dentalhygienikerin

Freiberufliche Referentinnen und Chefredakteurinnen des Quintessenz Team-Journals.

Warum hat sich die Einstellung zum Essen so grundlegend geändert? Wir denken, früher war die Bevölkerung dankbar für jede warme Mahlzeit. Heute zählen wir nicht nur die Kalorien, sondern überlegen uns, welche Vitamine, Nährstoffe, Proteine etc. enthalten sind, ob es „local food“ und „organic“ ist, hip aussieht, welche Haltungsstufe das Tier zu Lebzeiten hatte und wie hoch der verursachte CO₂-Ausstoß war. Wir sollten natürlich nicht nur Junkfood essen (wir werden noch lange im Praxisalltag gebraucht) – aber wir sollten Ernährung nicht zu einer Religion hochstilisieren.

Warum haben wir in dieser Ausgabe den Schwerpunkt auf Ernährung gelegt? Das zahnärztliche Team kann eine kompetente Ansprechpartnerin sein, wenn es darum geht, welche Lebensmittel der Gesundheit dienen, gute Nährstofflieferanten sind und gleichzeitig eine effektive Präventionsmaßnahme sein können gegen die Entstehung von westlichen Zivilisationskrankheiten. Im Beitrag von Dr. Dermietzel bringen wir Euch eine Erkrankung näher, bei der sich eine Gewichtsreduktion nicht gänzlich durch Ernährung beeinflussen lässt. Unser Wunsch besteht darin, dass wir den Patienten/-innen sinnvolle, befundbezogene und gut umsetz-

bare Empfehlungen aussprechen. Wir haben noch weiteren interessanten Input für Euch: Wusstet Ihr, dass die Temperatur eines Getränks Einfluss auf sein Erosionspotenzial hat? Wie sich unsere Senioren ernähren und von welchen Empfehlungen diese Patientengruppe profitiert? Was Fleisch und Zucker in unserem Körper verursacht? Dass es durch einen zu hohen Zuckerkonsum zu einer Dysbiose im Biofilm kommt und dieser dann u. a. zu viel Säure produziert?

Professor Baumgartner und Professor Wölber haben eine auf Ernährung zurückzuführende Reduktion von parodontalen Entzündungszeichen feststellen können. Die Studienteilnehmer/-innen ernährten sich nach Steinzeitbedingungen, ohne industriell gefertigte Lebensmittel sowie ohne raffinierten Zucker. Der Plaqueindex blieb in dieser Zeit unverändert bzw. es kam sogar zu weiterer Biofilmmak-kumulation, doch die Blutung auf Sondierung sank. Erstaunlich, oder? Wir sollten also neben Mundhygienemaßnahmen auch die antiinflammatorische Ernährungsberatung als Interventionsmaßnahme integrieren. Wir müssen nicht von dem Patienten/-innen verlangen, dass sie sofort alle Gewohnheiten über den Haufen werfen – schon kleine Veränderungen haben einen Effekt. Über mehrere Sitzungen verteilt können Patienten/-innen von unseren Empfehlungen profitieren und wir sind somit kompetente Ansprechpartner/-innen – wie Frau Stefano, die in dieser Ausgabe unter Karrierepfade vorgestellt wird. All das erfahrt Ihr in unserer neuen, sehr informativen Ausgabe.

Christine Beverburg

Christin Damann