

Parodontitis ist eine Volkskrankheit, welche durch mangelnde Zahnhygiene, schlechte Ernährung und wenig Vitamine und Mineralstoffe begünstigt wird. Der Zusammenhang zwischen Parodontitis und Ernährung ist also unbestritten. Wir sprachen dazu mit dem Experten Dr. Andreas Erber von der Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung e.V. Der Molekularbiologe erklärt, was der Zahnarzt dazu wissen sollte, um es an seine Patienten mit chronischer Parodontitis weitergeben zu können.



Die Mischung aus Obst und Gemüse macht's! Speziell Vitamin E als wichtiger Radikalfänger und sein positiver Einfluss auf Entzündungen ist gut belegt.

Einfluss von Antioxidantien auf chronische Parodontitis

Autorin: Carla Senf

Herr Dr. Erber, Parodontitis ist weit verbreitet. Kann das auch an der Ernährung liegen?



Dr. Andreas Erber

Parodontitis ist eine chronische Entzündung des Zahnfleisches und wird durch Bakterien hervorgerufen, die im Zahnbelag leben. Sie wird in aller Regel durch mangelnde Zahnhygiene und schlechte Ernährung ausgelöst und durch zu wenig Vitamine und Mineralstoffe begünstigt. Leider verläuft die weit verbreitete Krankheit oft lange Zeit unbemerkt, weil sie nicht unbedingt mit Schmerzen einhergeht. Wenn solche spürbaren Beschwerden auftreten – dazu gehören auch lockere Zähne oder Blutungen – ist die Parodontitis meistens weit fortgeschritten. Das Essverhalten ändert sich dann häufig, beispielsweise wird frisches, knackiges Obst gemieden, dafür werden sehr weich gekochte Speisen bevorzugt. Dies hat Einfluss auf die Vitaminversorgung und kann leicht Defizite zur Folge haben.



Typische Antioxidantien sind in Zitrusfrüchten jeglicher Art enthalten!

Gibt es bestimmte Vitamine, die in diesem Zusammenhang besonders wichtig sind?

Da wäre zuallererst Vitamin C zu nennen. Skorbut, die Seefahrerkrankheit früherer Zeiten, ist eine klassische Vitamin-C-Mangelerkrankung, die bis zum Zahnausfall oder im Extremfall zum Tode führte. Vitamin C ist ein wichtiges Antioxidans, es wirkt gegen Entzündungen und fördert die Wundheilung. Außerdem unterstützt Vitamin C das Immunsystem. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass

gut mit Vitamin C versorgte Personen seltener an Parodontitis erkranken als solche, die weniger davon zu sich nehmen.

Spielen auch noch andere Vitamine bei Parodontitis eine Rolle?

Da es sich um eine entzündliche Erkrankung handelt, kommen alle entzündungshemmenden Vitalstoffe in Betracht. Das sind vor allem die Vitamine E und A, vorzugsweise in der Kombination ACE. Beide unterstützen das Immunsystem. Bei einem Vitamin-A-Mangel kommt es zudem zu einer Austrocknung der Mundschleimhäute, unter Umständen leiden auch die Speicheldrüsen. In einem trockenen Mund können die Parodontitis verursachenden Bakterien sehr gut gedeihen.

Nicht außer Acht lassen sollte man Vitamin D – allein schon wegen dessen Bedeutung für den Kalzium-Stoffwechsel und damit für die Gesundheit der Zähne. Darüber hinaus wirkt es antimikrobiell und unterstützt die Immunabwehr. Folsäure hat eine Schlüsselfunktion bei Zellteilung und -wachstum und fördert somit die Regeneration des erkrankten Gewebes. Folsäure kann darüber hinaus Blutungsneigung und Schleimhautentzündungen schnell verringern.

Haben auch Spurenelemente einen Einfluss auf Zahnbettentzündungen?

Ja, teilweise im Zusammenspiel mit anderen Mikronährstoffen: Die Wirkung von Vitamin E ist abhängig von ausreichend Vitamin C, Coenzym Q10, Selen und Zink. Zink ist zudem wichtig für das Immunsystem und für die Wundheilung. Coenzym Q10 stimuliert das Zellwachstum und fördert den Heilungsprozess bei Wunden; letzteres gilt auch für Selen – es ist ein starkes Antioxidans und unterstützt die Immunabwehr. Zudem wirkt es synergistisch mit Vitamin E. Ein Mangel an Selen erhöht das Risiko für Zahnfleischentzündungen um ein Vielfaches.

Gibt es Personen, beziehungsweise Risikogruppen, die besonders gefährdet sind?

Raucher sind besonders gefährdet; auch deshalb, weil der Rauch mit all seinen Giften unmittelbar Kontakt mit der Mundschleimhaut hat. Sie leidet darunter und wird weniger gut durchblutet. Die freien Radikale im Rauch fördern natürlich Entzündungen. Auch Diabetiker und Schwangere haben ein erhöhtes Erkrankungsrisiko. Dazu eben auch alle Menschen, die ihre Zahnpflege vernachlässigen und alle, die sich einseitig ernähren. Grundsätzlich steigt das Risiko in dem Maße an, wie das Immunsystem leidet – deshalb ist starker Stress sehr ungünstig.

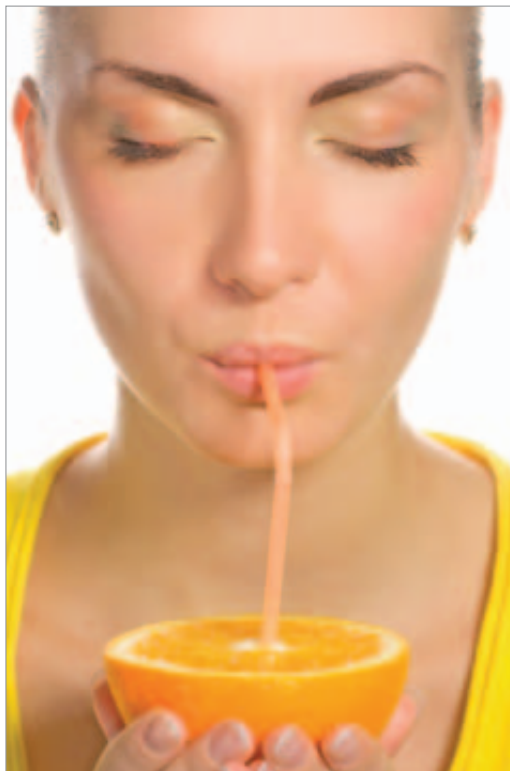
Was können Zahnärzte ihren Patienten raten, die bereits eine fortgeschrittene Parodontitis haben und für die bestimmte Nahrungsmittel, wie etwa knackiges Obst, kaum noch infrage kommen, weil das Zahnfleisch empfindlich und einzelne Zähne locker geworden sind?

Sie können ihnen raten, dass man die Gesundheit des Zahnfleisches mit einer guten Vitalstoffzufuhr unterstützen kann. In einem fortgeschrittenem Parodontitis-Stadium bietet es sich an, reichlich Obstsaft zu sich zu nehmen, am besten frisch gepresste. Darüber hinaus sollte der Patient seine Vitalstoffversorgung mit Nahrungsergänzungsmitteln optimieren. Wenn man sich dabei an Kombinationspräparate hält, lassen sich auch Defizite bei anderen Vitaminen und Mineralstoffen ausgleichen.

Welche Folgeerkrankungen kann eine fortgeschrittene Parodontitis auslösen?

Die Entzündungsmediatoren fördern die Blutgerinnung, wodurch ein Herzinfarkt oder ein Gehirnschlag begünstigt wird. Die Patienten mit ausgeprägten Zahnfleischerkrankungen haben ein zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Für Männer gilt Parodontitis sogar als Risikofaktor für einen Schlaganfall. Bei Diabetikern wirkt sich eine Zahnbettentzündung ungünstig auf die Einstellung der Blutzuckerwerte aus.

Herr Dr. Erber, vielen Dank für das interessante Gespräch. ◀



Top zur Prophylaxe von Entzündungen und zur Förderung der Wundheilung: Vitamin C.