

Ärzte-Spezial

Hilfe zur Selbsthilfe bei Parodontitis

ZAHNMEDIZIN Gesunde Ernährung hat entzündungsreduzierenden Effekt

VON ROMY DECH

Parodontitis ist eine entzündliche Erkrankung des Zahnbettes, welche durch eine bakterielle Infektion verursacht wird. Neben einem individuellen Behandlungskonzept in der Praxis und der regelmäßigen professionellen Zahnreinigung durch speziell geschultes Personal können Patienten zu Hause die Therapie und einen günstigen Er-

krankungsverlauf über eine gezielte Ernährung und den Konsum ausgewählter Lebensmittel unterstützen. Ganz nach dem Motto „an apple a day keeps the doctor away“ werden hierbei wichtige Tipps aus jahrelanger Praxiserfahrung durch aktuelle wissenschaftliche Studienergebnisse bestätigt: Unser Körper benötigt für ein gesundes, starkes Bindegewebe Vitamin C, B-Vitamine, Vi-

tamin D, Eisen, Zink und Omega 3 Fettsäuren. Und Bindegewebe ist der Hauptbestandteil unseres Zahnhalteapparates. Eine ausgewogene Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen hat einen entzündungsreduzierenden Effekt bei Parodontitis, denn Vitamin C unterstützt den Körper bei der Abwehr gegen die zugrunde liegende Infektion. Ein Zusammenhang von einem

niedrigen Vitamin C- Spiegel und einem erhöhten Parodontitisrisiko ist wissenschaftlich belegt. Auch Omega- 3- Fettsäuren, die wir unserem Körper über Fisch oder auch Walnüsse zuführen können, reduzieren nach wissenschaftlicher Erkenntnis die parodontalen Entzündungsprozesse. Zudem minimieren sie die durch die Bakterien ausgelösten Gewebeschädigungen im Mund.

Vitamin C können wir vor allem über Früchte (Orangen, Grapefruit, Kiwis) und Gemüse (Spinat, Paprika, Brokkoli) aufnehmen, Vitamin D über Fisch (zum Beispiel Hering oder Lachs) sowie verschiedene Pilzarten (Steinpilze, Shiitake Pilze). Eine ausgewogene, gesunde Ernährung kann erwiesenermaßen zur Unterstützung des Erfolgs einer Parodontitistherapie beitragen.



Romy Dech
DIE OLDENBURGER
ZAHNÄRZTE

BILD: HEEREN MC ZAHNTECHNIK