

Patienten-Informationsblatt

- Gesunde Ernährung bei Parodontitis -

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wissenschaftliche Studien belegen, dass spezielle Inhaltsstoffe unserer Nahrung die Mundgesundheit unterstützen. Mit einer abwechslungsreichen Kost, welche sich an der mediterranen Küche orientiert, ergänzen Sie Ihre Mundhygienemaßnahmen sinnvoll, indem das Zahnfleisch und die Zähne optimal mit Nährstoffen versorgt werden.

1. Reichlich Gemüse und Obst (3 mal Gemüse & 2 mal Obst am Tag):

Frisches Gemüse und Obst wirkt in unserem Körper basisch. Besonders bedeutsam sind Vitamin C und Folsäure, welche die Abwehr- und Regenerationsfähigkeit des Zahnfleisches fördern.

besonders **Vitamin C-reich** sind folgende rohe Gemüse, Kräuter und Früchte:
Sanddornsaft, Schwarze Johannisbeeren, Petersilie, Paprika, Brennesselblätter, Kiwi, Gemüsefenchel, Papaya u. a. (als Nahrungsergänzung: Acerola-Lutschtabletten)

besonders **Folsäure-reich** sind:
Sojasprossen, Blattsalate (z. B. Feldsalat), Petersilie, grüne Bohnen, Hülsenfrüchte, Nüsse u. a. (als Nahrungsergänzung: Gerstengraspulver)

» **Extra-Tipp:** Grüne Smoothies mit frischen Wildkräutern oder Kräuterpulver!

2. Vollwertige Sättigungsbeilagen:

Vollkorngetreideprodukte und Nüsse sättigen gut und liefern das wertvolle Calcium, welches auch den Kieferknochen stabilisiert und vor Osteoporose schützt. Durch regelmäßige Bewegung im Freien bildet unser Körper zudem Vitamin D, das die Einlagerung von Calcium unterstützt.

besonders **Calcium-reich** sind:
Amaranth, Quinoa, Hirse, Mandeln, Sesam, Grünkohl, Broccoli, Sauermilchprodukte (Joghurt, Kefir), Emmentalerkäse, Parmesan

» **Extra-Tipp:** Im Winter kann aufgrund des Sonnenmangels die Vitamin D-Versorgung gefährdet sein. Eine Blutuntersuchung gibt Sicherheit!

3. Hochwertige Öle und Omega-3-Fettsäuren:

Durch ihre entzündungshemmenden Eigenschaften sind Omega-3-Fettsäuren besonders empfehlenswert. Streichfette und fettreiche Nahrungsmittel sollten daher durch Öle und hochwertige Fischmahlzeiten ersetzt werden. Besonders zu empfehlen sind: Walnußöl, Leinöl und Wildlachs.

4. Grüner Tee:

Auf Grund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften ist der Genuss von grünem Tee empfehlenswert. Bei Unverträglichkeit gegenüber der anregenden Wirkung kann der Aufguss auch nur zur Mundspülung verwendet werden.

5. Naturbelassen und frisch:

Generell sollte eine ökologisch erzeugte, wenig verarbeitete, vitalstoffreiche Kost der Industrie-, Fast Food- und Designernahrung vorgezogen werden. Naturbelassene Nahrungsmittel, wie grünes Gemüse, Wildkräuter, Beeren, Nüsse, Körnerfrüchte und Fisch liefern die o. g. Vitalstoffe. Fleisch, Käse, Eier und Milch von Tieren, die artgerecht gehalten und gefüttert werden, enthalten meist einen höheren Anteil an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D (Weidegang und Grünfütter- bzw. Heufütterung entscheidend).

6. Ölziehen zur ergänzenden Mundpflege:

Das Ölziehen verhindert die Anheftung von Bakterien an der Zahnoberfläche, pflegt zudem die Mundschleimhäute und fördert die Durchblutung. Es ist nebenwirkungsfrei und kann daher uneingeschränkt empfohlen werden.

So geht's:

Nehmen Sie 1 EL Öl (Kokos-, Sesam- oder spezielle Mundspülöle) in den Mund und bewegen Sie das Öl intensiv hin und her, ziehen Sie es durch die Zähne. Mit der Zeit entsteht eine milchige Emulsion, die Sie NICHT schlucken dürfen, sondern ausspucken sollten. Empfehlenswert ist, das Öl mind. 5 min. „zu ziehen“.

7. „Gut gekaut, ist halb verdaut“:

Gutes Kauen fördert die Verdauung und damit die optimale Verwertung der aufgenommenen Nährstoffe. Außerdem führt intensives Kauen zu einer schnelleren Sättigung, wodurch insgesamt weniger gegessen wird. Wer also jeden Bissen bewusst mehrfach kaut und gut einspeichelt, tut nicht nur etwas für die Mundgesundheit, sondern auch für die Kontrolle des Körpergewichts.

8. Das Kauen von Xylit-Kaugummis:

Xylit hemmt das Wachstum von Kariesbakterien und härtet den Zahnschmelz. Daher empfiehlt sich besonders nach einer Mahlzeit oder dem Genuss von säurehaltigen Getränken das Kauen xylithaltiger Kaugummis. Generell sollte der Zuckerkonsum eingeschränkt werden, denn schlussendlich liefert Zucker nur „leere Kalorien“. Die Kaugummis sollten ausschließlich mit Xylit gesüßt sein und keine anderen Süßstoffe enthalten.