



Liebe Patientin, lieber Patient,

neben einer guten Mundhygiene spielt die Ernährung eine zentrale Rolle für die Mundgesundheit und damit für Ihre allgemeine Gesundheit.

IHRE ERNÄHRUNG FÜR GESUNDE ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH

Viel **ballaststoffreiche und naturbelassene Vollwertkost und Rohkost** regen den Speichelfluss an und fördern die Selbstreinigung der Zähne.

Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Nüsse, Beeren und dunkle Schokolade (ab 80% Kakaoanteil) enthalten **wenig Zucker**.

Wichtig und sättigend sind **gesundheitsfördernde Fette** in Walnussöl, Leinöl, Algenöl, Olivenöl, Mandeln und Avocados. **Omega-3-Fettsäuren** in z. B. Seefisch, Raps-, Walnuss-, Leinsamenöl können das Risiko für eine Parodontitis-Erkrankung verringern.

Die das Immunsystem unterstützenden **Vitamine A, D und E** finden Sie in Petersilie, Brokkoli, Spinat, Mangold, Aprikosen, Karotten, Papaya, Sprossen, Eigelb, Fisch, Fenchel, Grünkohl, Hülsenfrüchten, Nüssen, Hafer, Soja und Milchprodukten.

Mineralstoffe mit ihrer antientzündlichen Wirkung nehmen Sie über eine tägliche Ration Nüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne oder Hülsenfrüchte auf.

IHRE ZIELE FÜR EINE OPTIMALE ERNÄHRUNG

- Vermeiden von Zucker, Weißmehl, Säften, Softdrinks
- gezielter Konsum von Ballaststoffen (Vollkorn, Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte, Samen)
- täglich Vitamin C-haltiges Obst und Gemüse (Kiwi, Paprika, Orange etc.)
- Omega-3-Fettsäuren (zweimal Seefisch pro Woche, Algenöl)
- Reduktion von rotem Fleisch (max. 300 Gramm pro Woche)
- Antioxidantien/ sekundäre Pflanzenstoffe (täglich 2 Tassen grüner oder schwarzer Tee)
- Vitamin D (Testung, ggfs. Supplementation)
- Nitrat-haltiges Gemüse (grüner Salat, Rucola, rote Beete)
- täglich 1-2 Portionen Naturjoghurt





Vermeiden von „einfachen“ Kohlenhydraten wie Zucker

Diese haben zwei Auswirkungen: Zum einen verstoffwechseln Bakterien Kohlenhydrate zu Säuren, die zu Karies und Zahnfleischentzündungen führen. Zum anderen fördert Zucker Entzündungsprozesse im Körper und kann zu Übergewicht führen.

TIPP: Meiden Sie nicht nur Zucker, Säfte, Softdrinks und Süßigkeiten, sondern auch Lebensmittel aus Weißmehl, weiße Nudeln und weißen Reis, da diese bereits in der Mundhöhle in Zucker umgewandelt werden. Empfehlenswert sind Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Bohnen, Kichererbsen, Nüsse und Samen.



Gesunde Fettsäuren – Omega-3-Fettsäuren

Bestimmte Fette können Entzündungen hemmen. Zu diesen gehören Fette mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Diese sind vor allem in Seefisch, Algenöl, Walnüssen, Avocados, Rapsöl und Macadamianüssen enthalten.

TIPP: Essen Sie zweimal pro Woche Seefisch oder nehmen Algenöl (1g/Tag) zu sich.



Gemüse und Ballaststoffe

Gemüse hat viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe und einen hohen Anteil an Ballaststoffen, die sich wiederum positiv auf Verdauung und Darmflora auswirken. Proteine aus tierischen Produkten enthalten keine Ballaststoffe und oft ungesunde Fette.

TIPP: Maximal 300 Gramm Fleisch pro Woche!



Vitamin C und Vitamin D

Vitamine unterstützen unser Immunsystem und sind daher wichtig zur Gesunderhaltung des Körpers. Für ein gesundes Zahnfleisch ist vor allem Vitamin C wichtig.

TIPP: Täglich 200 mg Vitamin C z. B. über 1 Paprika, 2 Kiwis, eine Zitrusfrucht oder eine Portion Grünkohl zuführen.

Antientzündlich wirkt Vitamin D, das wir über Sonnenlicht, in Tabletten- oder Tropfenform aufnehmen. Viele Menschen in unseren Breiten haben einen Mangel an Vitamin D.

TIPP: Lassen Sie Ihren Vitamin D-Spiegel testen!



Sekundäre Pflanzenstoffe / Polyphenole / Antioxidantien

Spezielle Pflanzenstoffe haben eine gesundheitsfördernde, antientzündliche Wirkung. Diese Inhaltsstoffe finden Sie in Blaubeeren, grünen und schwarzen Tees, Kurkuma, Zimt, Chili, Ingwer, Muskatnuss.



Pflanzliche Nitratre

Diese finden Sie in grünem Salat, Rucola oder roter Beete. Pflanzliche Nitrate reduzieren Zahnfleischentzündungen, vermutlich auch Karies. Ganz sicher senken sie aktiv den Blutdruck. Anders als Nitritpökelsalz sind sie nicht krebserregend.



Naturjoghurt

Naturjoghurt enthält Stoffe wie Probiotika (gesunde Bakterien) und Calcium, die gut sind gegen Zahnfleischentzündungen. Und obwohl Joghurt einen sauren pH-Wert hat, greift er aufgrund seines hohen Calciumgehalts nicht die Zähne an.