

5 Zusammenfassung

Parodontalerkrankungen können vielfältige Ursachen haben. So können zum Beispiel Allgemeinerkrankungen, chronischer Stress, Rauchen, Mundhygiene, Fettleibigkeit, oder falsche Ernährung begleitende Faktoren sein, die einer Parodontalerkrankung zugrunde liegen können. Die Ernährung wirkt sich erwiesenermaßen nicht nur auf die Allgemeingesundheit, sondern auch auf gingivale und parodontale Erkrankungen aus. Daher ist eine ausgewogene Ernährung von fundamentaler Bedeutung. Uns ist nicht immer bewusst, dass auch die Ernährung Medizin ist. Eine niederglykämische, hauptsächlich pflanzenbasierte, reich an Mikronährstoffen, Ballaststoffen Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren haltige Ernährung, ist die beste Formel zur möglichen Prävention und begleitenden Therapie von parodontalen Erkrankungen. Eine solche Ernährung geht im Bereich der Allgemeingesundheit mit einer geringeren Prävalenz an Diabetes mellitus Typ II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, entzündlichen Darmerkrankungen und einer längeren Gesamtlebenszeit einher. Eine Ernährungsberatung im Rahmen der parodontalen Therapie kann somit aufgrund des gegenseitigen Risikoansatzes parodontaler und allgemeingesundheitlicher Faktoren sich positiv auswirken. Die Prävention oder Reduktion parodontaler Entzündungen sowie die Förderung der Wundheilung während parodontaler Therapien kann durch die regelmäßige Einnahme probiotischer Bakterien gefördert werden. Ein gut eingestellter Diabetes mellitus, der Stopp oder die Reduktion des Rauchens, Sport oder Gewichtsabnahme bei Fettleibigkeit haben ebenfalls positive Auswirkungen auf die allgemeine und parodontale Gesundheit.

Abstract

Periodontal diseases can have varied causes. For example, generalized diseases, chronic stress, smoking, oral hygiene, obesity, or poor diet may be concomitant factors underlying a periodontal disease. In fact nutrition has been shown to affect not only general health, but also gingival and periodontal diseases. Therefore, a healthy and balanced diet is of fundamental importance. We are not always aware that a healthy diet is also medicine. A healthy diet consisting of a low-glycemic, mainly plant-based, rich in micronutrients, fiber-containing, antioxidants and omega-3 fatty acids is the best formula for the potential prevention and corresponding treatment of periodontal diseases. Such a diet goes hand in hand with a lower prevalence of type 2 diabetes mellitus, cardiovascular disease,