

## 5. Schlussfolgerungen

Diese Literaturarbeit bietet einen Überblick und eine Bewertung bestehender experimenteller und klinischer Studien, die den Zusammenhang von Ascorbinsäure und Parodontitis untersuchen. Sie stellt den Einfluss von Vitamin C auf das Verhindern der Entstehung und auf die Progression parodontaler Erkrankungen dar.

Wie bereits erläutert, muss Vitamin C mit der Nahrung zugeführt werden, weil der Mensch das Enzym zur Synthese in seiner Stammesgeschichte verloren hat. Nach aktueller Studienlage kann ein Mangel an Vitamin C bei der Entstehung und bei der Progression parodontaler Erkrankungen eine wichtige Rolle spielen.

Auch ist die Mundgesundheit ein wichtiger Indikator für den allgemeinen Gesundheitszustand des Patienten. Diabetes mellitus und kardiovaskuläre Erkrankungen stehen damit in engem Zusammenhang und können ggf. frühzeitig diagnostiziert und therapiert werden. Dies könnte sowohl die Lebensqualität wie auch die Lebenserwartung der betroffenen Patienten steigern. Deshalb kann es für den klinischen Alltag als sinnvoll erachtet werden, in die zahnärztliche Eigenanamnese des Patienten ein kurzes „Ernährungs-Screening“ aufzunehmen, welches bei Bedarf durch einen ausführlichen Ernährungsfragebogen oder das Führen eines Ernährungstagebuches ergänzt werden kann. Der Zahnarzt kann hier im Hinblick auf eine Ernährungsberatung ein erster Ansprechpartner sein. Je nach Praxisstruktur kann eine Ernährungsberatung intern durch qualifiziertes Fachpersonal erfolgen oder durch eine Kooperation mit einem externen Ernährungsberater.

Ein Ascorbinsäure-Plasmaspiegel von 56,8  $\mu\text{mol/l}$  bis 80,0  $\mu\text{mol/l}$  erscheint je nach Quellenangabe derzeit als optimaler Wert. Dafür sollten pro Tag nach Empfehlungen der DGE etwa 100 mg Vitamin C mit der Nahrung aufgenommen werden, was sich bei einer ausreichenden Menge an frischem Obst und Gemüse leicht realisieren lässt. Eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, wie sie sich in großer Menge auf dem Markt befinden und entsprechend beworben werden, ist aus diesem Grund nicht notwendig. Im Gegenteil, der Verzehr von pflanzlichen Vitamin-C-Lieferanten ist dem Einnehmen von Tabletten und Pulvern schon aus dem Grund vorzuziehen, dass dadurch zeitgleich eine gute Versorgung mit Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen gewährleistet ist.

Weitere klinische Studien werden benötigt, um die Zusammenhänge zwischen Vitamin C und Parodontitis besser verstehen zu können. Von Interesse wären auch Interventionsstudien, die sich nicht nur mit der präventiven, sondern mit der kurativen Wirkung von Vitamin C auseinandersetzen. Vor allem wäre es wünschenswert, Studien vorliegen zu haben, die untereinander vergleichbar sind, um die wissenschaftliche Aussagekraft und den Evidenzgrad zu erhöhen.