
Einfluss der vegetarischen Ernährung auf die Parodontitis

Hintergrund: Parodontitis ist eine der häufigsten entzündungsbasierten Erkrankungen. Das Entzündungsgeschehen basiert auf der Interaktion zwischen Bakterien und Abwehrreaktion des Wirtes. Die klinische Therapie konzentriert sich besonders auf das Entfernen des Biofilms. Dieses bewährte Konzept ist nicht in allen Fällen erfolgreich. Dies ist umso bedauerlicher, da die Parodontitis mit vielen systemischen Erkrankungen in Verbindung gebracht wird. Das Ziel dieser Arbeit war es, den Einfluss der vegetarischen Ernährung, auf parodontale Verhältnisse zu untersuchen. Dies birgt die Möglichkeit, neue Erkenntnisse für Vorbeugung und Therapie zu gewinnen.

Material und Methoden: Die vorhandene Literatur wurde anhand von Artikeln aus der National Library of Medicine, Washington DC (Medline: Pubmed), der Nationalen Verzehrstudie II und der IV. Mundgesundheitsstudie gesichtet.

Ergebnisse: Studien belegen den positiven Einfluss der vegetarischen Ernährung auf die wichtigsten chronischen Erkrankungen, wie Herzerkrankungen, Hirnschlag, einige Tumore, Übergewicht, metabolisches Syndrom, Diabetes melitus und Arteriosklerose. Lediglich Depressionen, Kopfschmerzen, prämenstruelles Syndrom und Müdigkeit scheinen bei Vegetariern häufiger vorzukommen. Im Zusammenhang mit vegetarischer Ernährung und Parodontitis sind nur wenige Studien vorhanden. Diese weisen aber durchweg auf eine positive Wirkung der vegetarisch basierten Ernährungsweise hin. Niedrigere Werte werden für Taschentiefen, Parodontalen Screening Index, Bluten auf Sondieren, Zahnlockerung und Zahnverlust bei Vegetariern ermittelt, als dies bei Omnivoren gemessen wurde. Erosionen und gefüllte Zähne wurden bei Vegetariern dagegen häufiger gefunden.

Schlussfolgerung: Die vegetarische Ernährung hat einen durchweg positiven Einfluss auf die Parodontitis und chronische Erkrankungen. Vegetarier vermeiden nicht nur Fleisch, sondern praktizieren eine gesündere Lebensweise. Eine Erweiterung des parodontalen Therapiekonzeptes unter Einbeziehung eines gesunden Lebensstils, mit Fokus auf der vegetarisch basierten Ernährung, ist empfehlenswert. Eine Sieben-Säulen-Strategie für eine Parodontitistherapie unter Einbeziehung des Lebensstils wurde entwickelt. Weitere Studien sind nötig, um diese Zusammenhänge zu vertiefen.

Influence of vegetarian diet on periodontitis

Background: Periodontitis is one of the most frequent diseases based on inflammation. Inflammation is based on the interaction between bacteria and defense reaction of the host. The clinical therapy is concentrated on the management of biofilm. This proven concept is not always successful. This is all the more regrettable as periodontitis is associated with other systemic diseases. The objective of this study was to investigate the influence of vegetarian nutrition on periodontal conditions. This provides the opportunity to create new preventive and therapeutic strategies.

Materials und Methods: The available literature was examined in the National Library of Medicine, Washington DC (Medline: Pubmed), the National Nutrition Survey II (2007) and the IV. Oral Health Study (2005).

Results: Vegetarian diet has a positive influence on main chronic diseases like heart disease, stroke, some tumors, obesity, metabolic syndrome, diabetes, and arteriosclerosis. Just depressions, headache, premenstrual syndrome and fatigue seem to appear more often in vegetarians. Studies on periodontitis in context with vegetarian nutrition are rare. The existing studies show consistent positive effects of vegetarian diet on periodontitis. Probing depths, periodontal screening index, bleeding on probing, tooth-loosening, and tooth loss were lower than in omnivore groups. In contrast erosions and decayed teeth increased.

Conclusions: Vegetarian diet has a consistently positive influence on periodontitis and chronic diseases. Vegetarians are not only avoiding meat, but they also practice a healthy lifestyle. It seems useful that the therapy of periodontitis should include a healthy life-style, focused on vegetarian diet. A seven-column-strategy was developed for the therapy of periodontitis, which includes a healthy lifestyle. More investigations are necessary in order to deepen these findings.