

Zahnfleischentzündung: Die richtige Ernährung hilft

Zahnfleischentzündungen können zum Rückgang des Zahnfleisches, zu Zahnfleischbluten, Taschenbildung und letztendlich zu lockeren Zähnen führen. Oft werden nur zahnärztliche Behandlungen und Medikamente empfohlen. Der Patient kann jedoch ebenfalls eine Menge tun, um die Problematik zu lindern. Die richtige Ernährung nämlich kann in Kombination mit einer gezielten Nahrungsergänzung die ursächlichen Entzündungen von Parodontitis und Zahnfleischentzündungen stark eindämmen - wie eine klinische Studie der Universität Freiburg aus dem Jahr 2017 zeigte.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 08. November 2019

Stand: 09. November 2019

Zahnfleischentzündungen - Ein globales Problem

Parodontalerkrankungen sind ein globales Problem, das weltweit über 740 Millionen Menschen betrifft. Zu den Parodontalerkrankungen gehören die Erkrankungen des Zahnhalteapparates und des Zahnfleisches, z. B. die Zahnfleischentzündung (Gingivitis) sowie die Parodontitis.

Bei der Parodontitis führen chronisch entzündliche Prozesse durch Bakterien aus den Zahnbelägen zu Zahnfleischwund, Kieferknochenabbau sowie dem Verlust von Bindegewebe. Es kommt zu Zahnfleischbluten, Taschenbildung und langfristig zu lockeren Zähnen mit der Gefahr des Zahnverlustes. Ja, die Parodontitis ist gar der Hauptgrund für Zahnverlust im fortgeschrittenen Alter.

Bei der Zahnfleischentzündung hingegen ist hauptsächlich das Zahnfleisch betroffen, tiefere Bereiche des Zahnhalteapparates noch nicht. Allerdings sind die verschiedensten Mischformen beider Problematiken verbreitet, da sich die Zahnfleischentzündung auch zu einer Parodontitis weiter entwickeln kann.

Ernährung beeinflusst Entzündung des Zahnfleisches mehr als Zahnhygiene

Mangelnde Zahnhygiene gehört zu den Ursachen von Gingivitis und Parodontitis, was schon eine Studie aus dem Jahr 1965 zeigte, als Probanden mit Zahnfleiscentzündung ihre Zahnhygiene einstellten und ihre Zahnfleiscentzündung daraufhin massiv zunahm.

Eine weitere Untersuchung jedoch stellte im Rahmen eines Steinzeit-Experimentes im Jahr 2009 fest, dass die entzündlichen Prozesse abnahmen, obwohl keinerlei Zahnpflegemassnahmen stattfanden. Damals schloss man, dass es offenbar nicht nur auf die Zahnhygiene ankomme, wie gesund die Zähne und das Zahnfleisch einer Person sind, sondern eher auf die Ernährung. Im Steinzeit-Experiment nahmen die Probanden keinerlei isolierte Kohlenhydrate zu sich (Zucker, Weissmehl).

Ernährungsempfehlungen

Schaut man sich die aktuell vorliegende Literatur zu möglichen Ernährungsempfehlungen für eine bessere Gesundheit des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates an, dann ergeben sich daraus die folgenden Tipps:

- Reduzierung des Kohlenhydratverzehrs
- Zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren
- Gute Versorgung mit Vitamin C, Vitamin D, Antioxidantien und Ballaststoffen

Die Auswirkungen dieser drei Punkte auf die Zahnfleischgesundheit werden nachfolgend näher beschrieben:

1. Isolierte Kohlenhydrate fördern die Entzündung

Besonders krankheitsauslösend wirkt auf den Zahnhalteapparat der übermässige Verzehr von Kohlenhydraten, insbesondere von isolierten Kohlenhydraten (Zucker und Weissmehlprodukte). Ein solches Verhalten fördert die Dysbiose der Mundflora sowie chronische Entzündungsprozesse. Schon im Reagenzglas führten hohe Glucosespiegel zu einem verstärkten Zelluntergang im Zahnhalteapparat (z. B. der Wurzelhaut).

Schaut man sich den durchschnittlichen Kohlenhydratverzehr in Deutschland an, dann werden dort täglich etwa 230 g Kohlenhydrate verspeist (in Form von Back- und Teigwaren, Frühstückscerealien sowie Süssigkeiten), was mehr als 45 Prozent der Gesamtkalorienaufnahme entspricht. Dieser hohe Kohlenhydratkonsum sollte gerade bei Zahnfleiscentzündungen dringend reduziert werden und würde dann auch nicht nur das entzündete Zahnfleisch, sondern chronisch entzündliche Erkrankungen aller Art bessern.

Auch weiss man aus Studien, dass das Zahnfleisch bei Personen, die viel Zucker verzehren, viel eher blutet als bei Personen mit geringem Zuckerkonsum.

2. Omega-3-Fettsäuren wirken Zahnfleischentzündungen entgegen

Generell gilt ein Ungleichgewicht im Omega-6-Omega-3-Verhältnis als entzündungsfördernd, sobald das Verhältnis stark zugunsten der Omega-6-Fettsäuren verschoben ist. Auch im Mundbereich führt ein solcher Zustand zu verstärkten Entzündungsprozessen. Ein Verhältnis von 15 : 1 und höher (bei westlicher Ernährung üblich) wird daher meist von erhöhten Entzündungswerten begleitet. Umgekehrt können Omega-3-Fettsäuren (täglich 900 mg EPA/DHA) innerhalb von drei bis sechs Monaten zu einer Auflösung der Entzündung beitragen - wie zwei klinische Studien zeigten.

Omega-3-Fettsäuren scheinen nicht etwa passiv die Entzündung zu lindern (etwa über die Eliminierung der entzündungsfördernden Botenstoffe). Vielmehr wird der Entzündungsprozess aktiv von sog. SPM (specialized pro-resolving mediators) aufgelöst. Dabei handelt es sich um bestimmte Metabolite (Abbauprodukte) der Omega-3-Fettsäuren.

3. Vitamine C und D schützen

Auch eine optimale Rundumversorgung mit den Vitaminen C und D scheint bei Entzündungen des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates eine wichtige Rolle zu spielen. Verschiedene Studien zeigten bereits den positiven Einfluss von Vitamin D auf das parodontale Gewebe (Gewebe des Zahnhalteapparates inkl. Zahnfleisch).

Vitamin C ist in Sachen Zahngesundheit spätestens seit den zahlreichen Todesfällen vieler Seeleute im Zeitalter der Entdeckungsreisen bekannt. Mehr als die Hälfte so mancher Schiffsbesatzung wurde damals von der Vitamin-C-Mangelkrankheit Skorbut dahingerafft, da man auf See häufig nur Dörrfleisch und Zwieback ass. Zu den ersten Skorbut-Symptomen gehört Zahnfleischbluten. Bei anhaltendem Vitamin-C-Mangel kommt es schliesslich zu Kieferknochenabbau und Zahnverlust.

4. Antioxidantien bekämpfen Zahnfleischentzündungen

Natürlich müssen - neben dem Vitamin C - noch weitere Antioxidantien in einer gesunden Ernährung vorhanden sein, wenn chronische Entzündungen bekämpft werden sollen. Oxidativer Stress verstärkt andernfalls Entzündungen, während Entzündungen wiederum den oxidativen Stress verstärken - ein Teufelskreis, aus dem man mit Hilfe einer guten Antioxidantienversorgung deutlich leichter aussteigen kann, wie sowohl klinische als auch In-vitro-Studien zeigten.

Trotz all dieser vielversprechenden Informationen und Studienergebnisse fehlt es an entsprechenden Ernährungsinterventionsstudien mit kontrolliertem randomisiertem Studiendesign. Zahnmediziner der Universität von Freiburg führten daher eine Pilotstudie durch, um zu zeigen, wie positiv eine bestimmte Ernährungsweise die Zahnfleischgesundheit beeinflussen kann:

Studie 1 der Universität Freiburg (2017): Ernährung bessert die Entzündung

An der Studie der Universität Freiburg(1) nahmen 15 Patienten teil, die alle über 18 Jahre alt und Nichtraucher waren. Sie litten alle an chronischer Zahnfleischentzündung bis hin zu milden Formen einer Parodontitis und hatten sich bislang eher kohlenhydratreich ernährt.

Fünf Patienten dienten als Kontrollgruppe. Zehn Patienten sollten sich künftig nach den folgenden Richtlinien ernähren, um zu sehen, wie die Ernährung die entzündlichen Prozesse des Zahnfleisches beeinflussen kann:

- **Reduzierung der verzehrten Kohlenhydratmenge** auf 130 g pro Tag oder weniger, was bedeutet, dass möglichst kein Haushaltszucker und auch keine Einfachzucker (Glucose/Fructose) und damit gesüsste Speisen und Getränke konsumiert werden sollten. Mehlspeisen wurden stark eingeschränkt, genauso Reis- und Kartoffelgerichte. In Bezug auf Früchte und Gemüse musste der Verzehr nicht reduziert werden, solange man die tägliche maximale Gesamtzufuhr der Kohlenhydrate im Auge behielt.
- **Tägliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren**, z. B. Fischölkapseln, eine Portion Seefisch oder zwei Löffel Leinöl. Transfettsäuren sollten gemieden werden (Frittiertes, Donuts, Croissants etc.). Genauso sollte der Verzehr von Omega-6-Fettsäuren reduziert werden (kein Distelöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl, Sesamöl, Maiskeimöl etc.).
- **Tägliche Einnahme einer hochwertigen Vitamin-C-Quelle**, z. B. zwei Kiwis, eine Orange, eine rote Paprika o. ä.
- **Gute Versorgung mit Vitamin D**: Entweder sollten die Studienteilnehmer täglich 15 Minuten ohne Sonnenschutz in die Sonne gehen oder täglich 500 IE Vitamin D einnehmen oder 300 g Avocado essen.
- **Gute Versorgung mit Antioxidantien**, z. B. über den Verzehr von täglich einer Handvoll Beeren, einer Tasse Grüntee o. ä.
- **Täglicher Verzehr von Ballaststoffen** über Früchte und Gemüse.

Beide Studiengruppen sollten ansonsten nichts an ihren Gewohnheiten oder ihrer Zahn- und Mundhygiene ändern. Lediglich die Säuberung der Zahnzwischenräume sollte unterlassen werden – und zwar von beiden Gruppen.

Vor der Studie untersuchte man den Ist-Zustand des Zahnfleisches, des Zahnbelags, der Zahnfleischtaschen etc. Im Verlauf der Studie, die insgesamt 8 Wochen dauerte, wurde das Zahnfleisch wöchentlich kontrolliert.

Weniger Zucker, weniger Mehlprodukte – Entzündung geht zurück

Es zeigte sich, dass die beschriebene Ernährung ganz signifikant die Zahnfleiscentzündung und die Entzündung des Zahnhalteapparates reduzieren konnte, ohne dass die Teilnehmer irgendwelche besonderen Zahnhygienemassnahmen ergriffen hätten. Sie hatten diese ja sogar noch reduziert. Auch ihre Entzündungswerte gingen deutlich zurück.

Natürlich ist es schwierig festzustellen, welche der umgesetzten Massnahmen wohl den stärksten Einfluss auf die Zahnfleischgesundheit haben könnte. Die Forscher gehen jedoch davon aus, dass die heilenden Effekte insbesondere der kohlenhydratreduzierten Ernährung in Kombination mit der Omega-3-Einnahme zuzuschreiben ist.

In der Kontrollgruppe zeigte sich hingegen eine Zunahme der Zahnbeläge, während sich bei den anderen Parametern weder eine Verschlechterung noch eine Verbesserung ergab. In dieser Gruppe blieb die Zahnfleiscentzündung also unverändert bestehen.

Übliche Ernährung fördert Entzündungen

Die Wissenschaftler schlussfolgerten daher, dass die typisch westliche Ernährung mit ihrem grossen Anteil an isolierten Kohlenhydraten (Weissmehl, Zucker) und ihrem schlechten Omega-6-Omega-3-Verhältnis Zahnfleiscentzündungen fördert.

Auch sollte man immer berücksichtigen, dass Zahn- und Zahnfleischerkrankungen das erste Zeichen einer ungenuten Gesamtgesundheit darstellen. Erst – so die Ergebnisse etlicher Untersuchungen – tauchen Zahnprobleme auf, später dann systemische Erkrankungen (Krankheiten, die den ganzen Organismus betreffen, z. B. Diabetes).

Eine gesunde vitalstoffreiche Ernährung, die insbesondere frei von isolierten Kohlenhydraten ist, schützt hingegen vor Zahn- bzw. Zahnfleischerkrankungen UND vor systemischen Erkrankungen gleichermaßen.

Die an der Studie beteiligten Zahnmediziner raten daher ihren Kollegen, bei ersten Anzeichen von Zahnfleiscentzündungen dem Patienten eine Ernährungsumstellung nahe zu legen. Diese würde dann nicht nur die Zahnfleischgesundheit verbessern, sondern die Gesamtgesundheit des Patienten.

Studie 2 der Universität Freiburg (2019): Ernährung verbessert Zahnfleischbluten

Zwei Jahre später nahmen an einer weiteren Studie(3) der Uni Freiburg 30 Patienten mit Zahnfleischentzündung teil. Sie wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe diente als Kontrollgruppe (die nichts tun musste), die andere Gruppe sollte eine Ernährungsumstellung vornehmen und ab sofort die Menge an verarbeiteten kohlenhydratreichen Lebensmitteln sowie an tierischen Proteinquellen reduzieren.

Gleichzeitig sollten sie auf eine gute Omega-3-, Vitamin-C- und Vitamin-D-Versorgung achten und reichlich Antioxidantien, Ballaststoffe sowie pflanzliche Nitratquellen (grüne Blattgemüse, Rote Bete) zu sich nehmen.

Beide Gruppen verwendeten während der vierwöchigen Studiendauer keine Zahnseide oder andere Säuberungsmassnahmen der Zahnzwischenräume.

Als Ergebnis zeigte sich, dass das Zahnfleischbluten durch die gesunde Ernährung sehr viel besser wurde, als es in der Kontrollgruppe der Fall war.

Dr. Johan Wölber von der Uni Freiburg sagte, dass Zahnärzte ihren Patienten unbedingt Ernährungsempfehlungen mit auf den Weg geben sollten, da gerade Zahnfleischentzündungen eine "Nebenwirkung" der typisch westlichen Ernährungsweise seien und daher mit einer gesunden Ernährung sehr gut beeinflusst werden könnten.

Ganzheitliche Massnahmen

Aus unserer Sicht (Zentrum der Gesundheit) lassen sich die in oben vorgestellter Studie umgesetzten Massnahmen noch weiter optimieren.

1. Wenn Kohlenhydrate, dann vollwertige Kohlenhydratquellen wählen

Zunächst einmal bezieht sich die Warnung vor Kohlenhydraten insbesondere auf die isolierten Kohlenhydrate. Denn wer einen grossen Teil des Gesamtkalorienbedarfs mit vollwertigen Kohlenhydraten deckt und diese kombiniert mit viel Gemüse, mit Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten verzehrt, wird aus einer solchen Ernährung sicher keine gesundheitlichen Nachteile und somit auch keine Zahnfleischentzündungen entwickeln.

Es geht also darum, Kohlenhydrate gezielt auszuwählen und intelligent mit anderen Lebensmitteln zu kombinieren. Gezuckerte Produkte und Produkte aus Auszugsmehlen werden konsequent gemieden. Stattdessen greift man in Sachen Kohlenhydrate zu Brot und Teigwaren aus Vollkorngetreide, zu Vollkornreis, Quinoa, Buchweizen, Mais, Kastanien, Süsskartoffeln und vielen anderen hochwertigen Kohlenhydratquellen.

2. Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlicher Quelle bei Zahnfleischentzündung

Bei einer guten Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren sollte berücksichtigt werden, dass die oben genannten erforderlichen 900 mg EPA/DHA nicht mit Leinöl eingenommen werden können.

Wer EPA/DHA aus pflanzlicher Quelle beziehen möchte, sollte zu einer Nahrungsergänzung aus einem speziellen Algenöl greifen. Zwei Kapseln davon liefern bereits 800 mg EPA/DHA, während Leinöl nur mit einem Bruchteil dieser Fettsäuren versorgen kann, aber natürlich ebenfalls entzündungshemmende Wirkung hat. Details dazu finden Sie hier erklärt: [Omega-3-Bedarf vegan decken](#)

3. Natürliches Vitamin C

Eine Ernährung, die viel Obst und Gemüse enthält, liefert auch viel Vitamin C. Die genannten Mengen von zwei Kiwis oder einer Orange sind daher – unserer Ansicht nach – zu wenig und stellen nur einen Hinweis auf mögliche Vitamin-C-Quellen dar, wovon man jedoch eindeutig mehr essen sollte.

Ergänzend können natürliche Vitamin-C-Nahrungsergänzungen helfen, die Vitamin-C-Versorgung noch weiter zu optimieren, z. B. [Acerola-Kirschkpulver](#), [Hagebuttenpulver](#), [Sanddornsaft](#) o. ä.

4. Vitamin D

Vitamin D ist u. a. für seine entzündungshemmenden und generell regulierenden Eigenschaften bekannt. In Untersuchungen korrelierte eine chronische Zahnfleischentzündung häufig mit zu niedrigen Vitamin-D-Werten (2).

Zusätzlich sorgt Vitamin D für gesunde Knochen und somit auch für einen starken Zahnhalteapparat (inkl. Kieferknochen), was besonders dann wichtig ist, wenn sich die Zahnfleischentzündung schon zu einer Parodontitis weiterentwickelt hat.

Folglich sollte bei einer Zahnfleischentzündung dringend der Vitamin-D-Spiegel auf gesunde Werte erhöht werden.

Vitamin-D-Dosen in Höhe von 500 IE führen dabei nicht sehr oft zu merklichen Erfolgen und können bei einem Vitamin-D-Mangel selten den Spiegel massgeblich erhöhen. Wir empfehlen daher die hier beschriebene Vorgehensweise: [Vitamin D - Die richtige Einnahme](#)

5. Antioxidantien

Auch hier würden wir zu einer weniger zaghaften Vorgehensweise raten. Während in obiger Studie zur Antioxidantienversorgung nur etwas Grüntee oder eine Handvoll Beeren empfohlen wurde, könnte man hier in jedem Falle noch zusätzlich Antioxidantien wählen, die für ihre stark entzündungshemmende Wirkung bekannt sind, wie z. B. Curcumin in Kapselform.

Es handelt sich dabei um den Wirkstoff aus Kurkuma, der Gelbwurz. Kurkumapulver kann überdies auch äusserlich als Paste auf entzündetes Zahnfleisch aufgetragen werden und lindert so ebenfalls die Entzündung, wie wir hier beschrieben hatten: [Kurkuma für die Zähne](#)

6. Probiotika

Zahnfleischentzündungen entwickeln sich bekanntlich nicht zuletzt infolge starker Zahnbeläge. Diese lassen sich natürlich schon allein mit der richtigen Ernährung und der richtigen Zahn- und Mundhygiene eindämmen.

Die Einnahme eines Probiotikums jedoch kann hier unterstützend wirken und – laut einer Studie an knapp 60 Patienten – die Zahnbeläge reduzieren, wie wir hier beschrieben haben: [Lactobacillus reuteri reduziert Zahnbelag](#)

Die richtige Ernährung bei Zahnfleischentzündung führt nach wenigen Wochen zum Erfolg

Bei einer Zahnfleischentzündung stehen die Chancen also sehr gut, dass Sie diese mit der beschriebenen Ernährung und den begleitenden Massnahmen in den Griff bekommen. Schon nach wenigen Wochen sollten sich die ersten Erfolge zeigen. Bleiben Sie daher konsequent am Ball! Viel Erfolg!

Falls Ihnen die Ernährungsumstellung Probleme bereiten sollte, lernen Sie eine gesunde und vitalstoffreiche Ernährung anhand [der vierwöchigen Entschlackungskur](#) von effective nature kennen, aber natürlich auch mithilfe unserer köstlichen [Rezepterubrik](#).

Quellen

- (1)Wölber JP et al., An oral health optimized diet can reduce gingival and periodontal inflammation in humans - a randomized controlled pilot study, BMC Oral Health, 2017
- (2)Teles FR et al., Relationships Among IL-6, TNF- α , Adipokines, Vitamin D and Chronic Periodontitis, September 2012, J Periodontol
- (3)Wölber JP et al., The influence of an anti-inflammatory diet on gingivitis. A randomized controlled trial, Journal of Clinical Periodontology, April 2019

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/zahnfleischentzündung.html>