



A.QUA

Dr. Andreas Quast & Partner
Ganzheitliche Zahnmedizin

Ernährungslenkung für Patienten mit einer parodontalen Erkrankung

Die Basis :
Möglichst gesunde, biologische Vollwertkost !!!



A.QUA

Präventiv -Medizin

Liebe Patientinnen und Patienten,

Diese kurze Zusammenfassung der wichtigsten Ernährungsgrundsätze ersetzt weder eine ausführlichere Lektüre noch eine individuelle Beratung – mehr dazu am Ende des Skripts.

Hier zeigen wir nur auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Studien die Grundlagen einer gesunden Ernährung auf – mit besonderem Bezug zu Zahnfleischerkrankungen.

Sie gelten aber auch ganz allgemein ! Wichtig ist in dem Zusammenhang auch die ganzheitliche Erkenntnis, die sich in den letzten Jahren erfreulicherweise auch in der Schulmedizin durchgesetzt hat :

Parodontitis ist keine eigenständige Erkrankung sondern ein Symptom des angeschlagenen Immunsystems !

Dabei spielt die Ernährung , besonders wegen der katastrophalen Einflüsse der modernen Lebensmittelindustrie , eine entscheidende Rolle.

Bedenken Sie immer, dass Verdauungstrakt und Mundhöhle „ein durchgängiges Rohr“ sind, die Mundhöhle also auch häufig ein Spiegel der Darmsituation ist ! Deren Beschaffenheit wiederum ist extrem anhängig von der Art der Nahrungszufuhr !

Bevor wir in Details einsteigen, hier vier sehr einfache, leicht zu befolgende Ratschläge:

1. Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht auch als Essen erkannt hätte !!!

2. Essen Sie möglichst viel biologische, nicht industriell verarbeitete Lebensmittel! Vor allem auch keine „Zero“- und „Low-Fat“-Produkte !

>

Schadstoffzufuhr durch Lebensmittel begrenzen, möglichst hoher Gehalt an Mikronährstoffen ! Die „Zero“-Produkte / Zuckerersatzstoffe (außer Xylit > sehr empfehlenswert !) und Low-Fat-Produkte haben nachweislich genau zu dem geführt, was sie reduzieren wollten > drastischer Anstieg von z.B. Übergewicht, Stoffwechselstörungen wie Diabetes, Schädigung der Darmflora

3. Informieren Sie sich über sinnvolle Zufuhr von Mikronährstoffen !

>

Aufgrund der Auslaugung des Ackerbodens und der Erderwärmung (> deutlich schnelleres Pflanzenwachstum !!) enthalten selbst Bio-Produkte heute bei weitem nicht mehr die Konzentration an Vitalstoffen wie noch vor 20 Jahren. Grundsätzlich schafft es heute kaum ein Mensch in Deutschland, seinen Bedarf an Mikronährstoffen

alleine durch Ernährung zu decken. Der Bedarf ist durch Umwelteinflüsse (Stress, E-Smog, toxische Belastungen.....) stark gestiegen ! Das haben Studien unseres Kooperationspartners Prof.Dr.Wienecke eindrucksvoll unterstrichen .

4. Kochen Sie selbst !!!

>

Man weiß, was man isst, meist schmeckt es auch besser, es macht Spaß und kann Fitness und Gesundheit fördern . Nebenbei füttert man den Tempel seiner Seele mit gesunden Lebensmitteln – ein gutes Gefühl !!!

Ausführlichere Info dazu demnächst auch im „Ratgeber Ernährung“ von Dr. Andreas Quast, der 2023 auf Nachfrage vieler Patienten , wie unsere detaillierteren Empfehlungen lauten, erscheinen wird.....

Wir hoffen , dass Sie Ihre Parodontitis zum Anlass nehmen, Ihren Umgang mit Lebensmitteln und einige weitere Grundsätze der Lebensführung einer kritischen Überprüfung zu unterziehen.

Ich kann Ihnen versichern – es lohnt sich !!!!

Wir arbeiten hier im Bereich Präventiv- und Anti-Aging-Medizin. Die sogenannten „silent inflammations“ , die nun auch in der Schulmedizin immer mehr an Bedeutung gewinnen, sind Mit-Verursacher der wichtigsten chronischen Volkskrankheiten (Diabetes: ca.2 Millionen in D, mindestens genauso viele nicht erkannte....., Herz-Kreislaufkrankungen, u.v.m.) – dabei hat die Ernährung immer eine entscheidende Bedeutung. Das haben zahlreiche Studien der letzten Jahre untermauert.

Die wichtigste weil am weitesten verbreitetste der „silent inflammations“ ist.....

Parodontitis !!!

Die Bekämpfung der silent inflammations, die Schaffung eines gesunden Milieus im Körper incl. ausreichender Versorgung mit Mikronährstoffen und gesunder, biologischer Ernährung hat einen grandiosen Effekt >>

Die Verlängerung der Gesundheitsspanne !

Was ist das ? Die Gesundheitsspanne wird definiert als der beschwerdefreie Abschnitt des Lebens ohne Krankheiten und Leiden . In Deutschland bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von knapp 80 Jahren ca. 57 Jahre....

D.h. 20-25 Jahre Leiden, Schmerzen, Arztbesuche !

Die „silent inflammations“ werden mittlerweile als der wichtigste Faktor der Alterung angesehen !

Lassen Sie uns etwas dagegen tun !

Ich wünsche Ihnen Gesundheit und Fitness....vergessen Sie aber Ihren „Geist“ nicht !
Wieviel Zeit täglich widmen Sie Ihrem Körper, wieviel Ihrem Geist ...?
Auch spirituelle Übung (viele Studien zeigen das) hält fit !

Ihr



Dr. Andreas Quast
zertifizierte Zahnärztlicher Gesundheitsberater

Nun aber zu den detaillierten Infos zur Ernährung :

Bei einer vorhandenen Parodontitis ist das Immunsystem im Mund nicht mehr stabil genug, um eine Entzündung abzuwehren. Es ist nicht in der Lage, das Milieu stabil zu halten, infektiöse Keime nehmen Überhand. Diese Bakterien erweitern den Eingang in die Zahnfleischtasche und dringen in tieferliegenden Bereiche vor, entzündliche Reaktionen von Zahnfleisch und Zahnhalteapparat (Knochen, Bänder) folgen – mit der Konsequenz Taschenvertiefung und Zahnlockerung durch Knochenabbau. Durch die Abwehrreaktion gegen die Bakterien wird das Immunsystem in der Mundhöhle geschwächt.

Eine gezielte Ernährung kann den Wiederaufbau der Immunabwehr beschleunigen und verbessern, denn zwischen Ernährung und Parodontitis besteht ein wissenschaftlich bewiesener Zusammenhang.

So zeigen Personen, die sich nährstoffarm ernähren , eine höhere Anfälligkeit für bakterielle Infektionen. Auch stark übergewichtige Personen haben eine schlechtere Immunreaktion als Normalgewichtige .

Übergewicht und Mangelernährung haben demnach einen negativen Einfluss auf das Immunsystem und gelten als Risikofaktoren für Parodontitis.

Durch den gezielten Konsum der richtigen Lebensmittel können sie ihr Parodontitisrisiko also selbst steuern und reduzieren.

Nährstoffe

Entzündungsfördernd:

Einfache Kohlenhydrate
Tierische Fette
Gesättigte Fettsäuren
Transfettsäuren
Cholesterin

Entzündungshemmend:

Omega-3-Fettsäuren
Proteine
Ballaststoffe
Vitamine
Magnesium
Zink
Selen
Quercetin
(z.B. Apfel, Zwiebel)
Genistin (z.B. in Soja)
Kurkuma (Gelbwurz)
Tee

Ernährungstipps

Verzicht auf einfache Kohlenhydrate

Einfache Kohlenhydrate , wie sie auch als Geschmacksverstärker in den LOW-Fat-Produkten eingesetzt werden, fördern Übergewicht, sind aber auch verantwortlich für Karies sowie gingivale, parodontale und andere Entzündungen im Körper . Der Anstieg des Blutzuckers und die damit verbundene erhöhte Insulinausschüttung ist wiederum mitverantwortlich für die Erhöhung der Entzündungsprozesse im Körper.

>>> **Weniger... Zucker, Weißmehl, Fruchtsaft, Erfrischungsgetränke**

Weniger gesättigte Fettsäuren

Tiermuskelfleisch, sowie andere Produkte aus der Massentierhaltung enthalten gesättigte und Transfettsäuren. Diese fördern bewiesenermaßen parodontale Erkrankungen, andere Entzündungen im Körper und sind Risikofaktoren für u.a. Herz-Kreislaufkrankungen.

>>>**Weniger... Frittierfette, Butter, Margarine, Fleisch, Wurst**

Einnahme von ungesättigten Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren können gingivale und parodontale Entzündungen sowie ..
allgemeinentzündliche Erkrankungen positiv beeinflussen.

>>>**Mehr... Fisch (besonders fettiger > Lachs, Forelle, Hering...) , Leinöl, Nüsse
Hier reicht die Ernährung in der Regel nicht aus um einen angemessenen Bedarf
sicherzustellen. Tägliche Zuführung eines Omega-3-Öls (z.B. Fa. „Norsan“, auch
vegan als Algenöl erhältlich) für jeden empfehlenswert.**

Ballaststoffe aus pflanzlicher Nahrung

Ballaststoffe wirken antientzündlich und sorgen für einen konstanten
Blutzuckerspiegel und ein gesundes Milieu der Darmbakterien. Zudem senken
Ballaststoffe das entzündlich wirkende Cholesterin.

>>>**Mehr... Obst, Gemüse, Kleie, Hülsenfrüchte.**

Einnahme von nitrathaltigen Pflanzen

Nitrate wirken im Körper in einer entzündungshemmenden Form und können
idealerweise durch Pflanzen konsumiert werden.

>>>**Mehr... Salat, Spinat, rote Beete, Kohl.**

Mehr Folsäure

Ein Großteil der Bevölkerung nimmt zu wenig Folsäure zu sich und setzt sich damit
einem erhöhten Parodontitisrisiko aus. Außerdem verbessert Folsäure die
Wundheilung.

>>>**Mehr... Nüsse, Hülsenfrüchte, Sprossen, grünes Gemüse.**

Mehr Vitamine und Spurenelemente

Die Aufnahme von Mikronährstoffen in Gemüse und Früchten ist die Grundlage für eine gesunde Funktion von Stoffwechsel und Immunsystem.

>>>Mehr... Obst und Gemüse wie Paprika, Grapefruits, Orangen, Erdbeeren, Kiwis, Blaubeeren, Kurkuma.

Genügend Vitamin C und D aufnehmen

Vitamin C zeigt direkte Wirkung auf die Zellen des Zahnhalteapparates. Im Binde- bzw. Knochengewebe spielt Vitamin C eine wichtige Rolle bei der Kollagensynthese und beeinflusst somit die Gewebserneuerung der Haltefasern. Die Aufnahme von Vitamin C kann den durch Parodontitis angestoßenen Abbau des Knochens reduzieren. Zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung der Parodontitis empfiehlt sich also eine Vitamin-C-reiche Ernährung. Vitamin D wirkt antiendzündlich, immunstabilisierend und hat ebenso eine positive Wirkung auf den Knochenstoffwechsel.

Vitamin C: >>>Mehr ... Petersilie, Brennnessel, Knoblauchrauke, Dill, Kresse, Schnittlauch.

Vitamin D: >>>Mehr... fettiger Fisch, Pilze

Körpereigene Produktion durch Sonneneinstrahlung auf unbedeckte Haut > 20-30 Minuten Sonnenbaden mit großer Hautoberfläche !

Gerade in der dunklen Jahreszeit > geringer Vitamin D-Spiegel . Auch hier empfiehlt sich wie bei Omega3 eine ganzjährige Ergänzung .

Zusätzlich zu den oben genannten Empfehlungen sind folgende Ernährungshinweise generell sinnvoll :

- 30ml Wasser / Kg Körpergewicht oder ungesüßter Tee pro Tag
- 2 Portionen Obst und Gemüse pro Tag
- Vollkornprodukte
- maximal 2-3 Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche
- mindestens je 1 Portion Seefisch und Fettfisch pro Woche
- Fermentierte Milchprodukte (Yoghurt...) ; möglichst wenig unfermentierte Kuhmilch
- Hochwertige pflanzliche Öle; Olivenöl ist ein wahrer „Jungbrunnen“ > mind. 2 EL tgl.
- So wenig Zucker wie möglich. Vorsicht > Fruchtsäfte, Erfrischungsgetränke !
- täglich eine Handvoll Nüsse

Diese Ernährungsempfehlungen können zu einer Linderung der Symptome und einer schnelleren Heilung bei Parodontitis-Patienten beitragen. Sie allein reichen jedoch nicht für eine erfolgreiche Therapie aus. In jedem Fall ist eine professionelle zahnmedizinische Behandlung sowie eine sorgfältige Mundhygiene nötig.

Dieses Basisskript ist nur der Einstieg in das Thema Ernährung. Wer es genau wissen möchte, kann eine individuelle Ernährungsanalyse und -beratung bei uns erhalten.

Buchempfehlung : Ein Superbuch, dass auf Basis der wichtigsten wissenschaftlichen Studien der letzten 30 Jahre eine verblüffend einfache Ernährungsphilosophie erklärt, die schmeckt und Spaß macht ist „**Der Ernährungskompass**“ des deutschen Biologen und Psychologen Bas Kast . Sehr viel Information , Erklärung der Stoffwechselfzusammenhänge für Interessierte. Vom gleichen Autor dazu das passende Rezeptbuch für eine abwechslungsreiche, super schmeckende Küche : „**Der Ernährungskompass - das Kochbuch**“.
Eine Einschränkung > das Kapitel über „Vitaminpillen“ können Sie komplett streichen, offensichtlich hat der Autor keine Kenntnis von den vielen Studien von Prof. Wienecke zu diesem Thema !

Empfehlungen zur Zufuhr von Mikronährstoffen wie Vitamin C, D , Omega3 sind nur allgemein gehalten.

Am besten ist die exakte Zufuhr auf Basis einer genauen, individuellen Labor-diagnostik.

Wir sind Kompetenzpartnerpraxis für Mikronährstofftherapie nach Prof. Dr. Wienecke und können hier die genaueste Analyse der wichtigsten Stoffwechselfparameter und des Immunsystems durchführen und eine entsprechende Therapie empfehlen.

Zu diesem Thema „ Verbindung der Parodontitis/Periimplantitis zum Immunsystem“ haben Prof. Wienecke und Dr. Quast eine preisgekrönte wissenschaftliche Studie durchgeführt.

Die Zahnmedizin erweist sich mittlerweile - auch schulmedizinisch anerkannt - immer mehr als wichtige Disziplin für die Diagnostik des Immunzustandes des Patienten.

Nicht zuletzt durch die Erkenntnisse der großen Corona-Studien, die nachwiesen, dass ernsthafte Corona-Erkrankungen nur auf Basis von entzündetem Zahnfleisch ausbrechen konnten, führen die unterschiedlichen medizinischen Fachrichtungen einen Schulterschluss durch. Einige Diabetologen, Kardiologen und andere Fachrichtungen schauen doch nun tatsächlich auch mal in den Mund und machen die gleichen Tests wie wir bei unseren Parodontitis-Patienten, wenn Sie ihre Patienten genau untersuchen wollen..... und es werden mehr !!

In der Medizin der Zukunft ist interdisziplinäres Teamwork gefragt !

Internationaler
Preis für interdisziplinäre
Zusammenarbeit für
Prof. Wienecke
und
Dr. Quast, das „interdisziplinäre
Dreamteam“



Im Bereich der Präventivmedizin bieten wir verschiedene Leistungen an, vom „Einstieg“ (einfache Laborparameter, Bio-Impedanz-Körper-Scan mit High-Tech-Körperwaage) bis zu sehr ausführlicher Diagnostik, Labormedizin, Beratung und Therapieplanung.

Werfen Sie dazu auch einen Blick in unseren Flyer „Präventiv-(Zahn)-Medizin“ oder sprechen sie das Präventiv-Team oder Ihre Zahnärzte/innen an !

Die oben erklärte Erkenntnis, dass Parodontitis keine eigenständige Erkrankung ist, sondern Symptom eines überlasteten Immunsystems, bietet so den Einstieg zu einer Verbesserung der Gesundheit und des Befindens !

Weitere Ausführungen zu diesem Thema finden Sie auch auf unserer Homepage www.dr-quast.de und im „**Ratgeber Ganzheitliche Zahnmedizin**“ von Dr. Quast.

Ihre

Präventiv-Medizin-Praxis

**A.QUA
Ganzheitliche Zahnmedizin
Dr. Quast & Partner**



Anhang > Wochenprotokoll Ernährungsanalyse

Wochenprotokoll

Wochenplan für: _____

Essen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							



Dr. Andreas Quast & Partner

**Huchzermeierstr4 · 33611 Bielefeld
Tel. 0521 81364**

www.dr-quast.de