

Mundgesunde Ernährung -

gut für Zähne, Zahnfleisch und den ganzen Körper

Eine gesunde Ernährung schützt nicht nur Herz, Stoffwechsel und Immunsystem – sie ist auch ein zentraler Faktor für gesunde Zähne und entzündungsfreies Zahnfleisch. Neben einer guten Mundhygiene beeinflusst vor allem die tägliche Lebensmittelauswahl, ob Karies und Parodontitis entstehen, gefördert oder vermieden werden.

Grundlage der folgenden Empfehlungen sind die aktuellen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) mit zusätzlichen wissenschaftlich belegten Aspekten für die Mundgesundheit, formuliert durch die D-A-CH Gesellschaft für Ernährungszahnmedizin (DGEZM).

1. Am besten Wasser trinken

💧💧💧 Trinken Sie täglich etwa **1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee**. Zuckerhaltige Getränke und Säfte fördern Karies, da Zucker von bestimmten Mundbakterien zu zahnschädigender Säure verstoffwechselt wird. Wasser unterstützt dagegen die natürliche Selbstreinigung im Mund. Vermeiden Sie zudem saure Getränke, da sie Erosionen (Zahnhartsubstanzverluste) fördern.

2. Zucker vermeiden – Schutz vor Karies und Entzündung

Für die Mundgesundheit besonders wichtig:

🍬 **Freie Zucker möglichst unter 25 g pro Tag. Das entspricht ca. 1 Glas Apfelsinensaft.**

Freie Zucker, sind Zucker, die Lebensmitteln zugesetzt wurden oder nach Verarbeitung keine nennenswerten Ballaststoffe haben, wie Industriezucker, Süßigkeiten, Honig, Säften, Softdrinks.

Häufige Zuckerzufuhr ist der wichtigste Risikofaktor für Karies und fördert Entzündungsprozesse im gesamten Körper – auch im Zahnfleisch. Meiden Sie daher möglichst:

- Süßigkeiten, Gebäck
- Softdrinks, Fruchtsäfte
- stark verarbeitete Snacks
- Weißmehlprodukte

Bevorzugen Sie natürliche, ballaststoffreiche Lebensmittel, **Vollkornprodukte**, die weniger stark kariogen wirken, anti-entzündlich sind und satt machen. Vermeiden Sie Weißmehlprodukte.

3. Viel Gemüse, Obst und Ballaststoffe



Essen Sie täglich **mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst (2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse)** - möglichst bunt und saisonal. Diese liefern Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Ballaststoffreiche Kost regt den Speichelfluss an und unterstützt so die natürliche Reinigung der Zähne. Vollkornprodukte sind Weißmehl eindeutig überlegen.

4. Gesunde Fette – Entzündungen im Zahnfleisch bremsen



Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend, unterstützen das Immunsystem und können wahrscheinlich das Risiko für Zahnfleischentzündungen und Parodontitis senken.

Empfehlung:

2-mal pro Woche Seefisch (z. B. Lachs, Makrele, Hering) oder pflanzliche Alternativen wie **Algenöl**.

Walnüsse oder Leinöl liefern zwar auch Omega-3 Fettsäuren und gehören zu einer gesunden Nahrung, sie werden allerdings schlechter in aktive, anti-entzündliche Omega-3 Fettsäuren (EPA, DHA) vom menschlichen Körper verstoffwechselt.

5. Fermentierte Milchprodukte und Naturjoghurt



Fermentierte Milchprodukte liefern Kalzium und unterstützen Zahnhartsubstanz und Knochen. Naturjoghurt enthält zusätzlich probiotische Bakterien, die sich positiv auf das orale Mikrobiom und Zahnfleischentzündungen auswirken können.

6. Vitamin D – wichtig für Knochen und Entzündungsregulation



Vitamin D unterstützt das Immunsystem und senkt das Risiko für Karies und Zahnfleischentzündungen.

Angestrebter Blutwert: über 30 ng/mL

Da viele Menschen unterversorgt sind, ist eine ärztliche Kontrolle und ggf. Supplementierung sinnvoll.

7. Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe



Vitamin C ist essenziell für ein gesundes Zahnfleisch. Gute Quellen sind täglich eine Paprika, Kiwi, Zitrusfrüchte oder grünes Gemüse.

Polyphenole und Antioxidantien aus Beeren, grünem oder schwarzem Tee, Kurkuma oder Ingwer wirken zusätzlich entzündungshemmend.

8. Hülsenfrüchte, Nüsse und pflanzliche Öle

🌱 Diese Lebensmittel liefern wertvolle Fettsäuren, Mineralstoffe, Ballast- und Pflanzenstoffe. Sie unterstützen Herzgesundheit, Stoffwechsel und Entzündungsregulation. Eine kleine Handvoll Nüsse täglich ist ideal. Pflanzliche Öle wie Raps-, Oliven- oder Leinöl sind zu bevorzugen.

9. Nitrathaltige Gemüse

🌱 Gemüse wie Spinat, grüner Salat, Rucola, rote Beete enthalten Karies- und entzündungshemmendes Nitrat. Täglich eine Handvoll.

10. Fleisch und stark Verarbeitetes reduzieren

🍖 Zu viel rotes Fleisch und Wurst machen zwar keine Karies, fördern aber Entzündungsprozesse. Empfehlenswert sind **unter 300 g pro Woche**. Essen Sie besser proteinhaltige Pflanzen wie Hülsenfrüchte und Nüsse. Stark verarbeitete Lebensmittel enthalten häufig versteckten Zucker, Salz und ungünstige Fette.

Kurz zusammengefasst – gut für Ihren Mund:

- ✓ Viel Wasser
- ✓ Viel (grünes) Gemüse, Obst, Vollkorn
- ✓ Ballaststoffe
- ✓ Omega-3-reiche Lebensmittel
- ✓ Naturjoghurt und Milchprodukte
- ✓ Zucker < 25 g/Tag
- ✓ Vitamin-D-Wert > 30 ng/mL
- ✓ Wenig Süßes, Softdrinks und Weißmehl

Eine solche Ernährung wirkt antientzündlich, unterstützt das Immunsystem und schafft eine Bakterienzusammensetzung, die Karies und Parodontitis entgegenwirkt.

Beispielhafte Ernährungsformen, bei denen die genannten Lebensmittel und Nährstoffe eine zentrale Rolle spielen:

Pflanzenbasierte Vollwertkost, Mediterrane Ernährung

Ernährungsweisen mit einem niedrigen Verarbeitungsgrad der Lebensmittel

Planetary health diet