

# Dein Teller als Zahnbürste – wie Ernährung Parodontitis beeinflusst

Hast du gewusst, dass das, was du isst, direkt Einfluss auf dein Zahnfleisch hat? Klingt erstmal ungewohnt – aber die Wissenschaft ist da ziemlich eindeutig. In diesem Artikel erklären wir dir, was Parodontitis wirklich ist, warum Entzündungen im Mund so oft mit unserer Ernährung zusammenhängen, und was du ganz konkret auf dem Teller tun kannst.

## Was ist Parodontitis – und warum ist sie so ein großes Thema?

Parodontitis ist eine Entzündung des Zahnhalteapparats – also des Gewebes, das deine Zähne im Kiefer hält. In Deutschland ist sie weit verbreitet: Rund 50 Prozent der Erwachsenen sind betroffen – und das, obwohl 95 Prozent der Menschen regelmäßig Zähne putzen. Das zeigt: Zähneputzen allein reicht nicht aus. Es muss etwas geben, das tiefer ansetzt.

Parodontitis entsteht durch Bakterien im Zahnbelag. Aber ob und wie stark sich eine Entzündung entwickelt, hängt von weit mehr ab als nur davon, wie gut du putzt. Ernährung hat sowohl einen lokalen Einfluss auf das orale Mikrobiom als auch systemisch über gesamtkörperliche Wege – und genau das macht sie zu einem so wichtigen Faktor.

## Die Forschung dahinter: Was sagt die Wissenschaft?

Einer der führenden Köpfe auf diesem Gebiet ist Prof. Dr. Johan Wölber, Professor für Parodontologie am Universitätsklinikum Dresden. Er hat sich intensiv damit beschäftigt, wie Ernährung Zahnfleischerkrankungen beeinflusst – und kommt zu einer überraschenden Erkenntnis: Die Entfernung von Zahnbelag durch Zähneputzen bekämpft nicht die eigentliche Ursache von Parodontitis. Diese liegt tiefer – nämlich in unserer Ernährung.

In seinem Buch *Die Ernährungs-Zahnbürste* (gemeinsam mit Prof. Dr. Christian Tennert) beschreibt Wölber, wie Zucker, entzündungsfördernde Fette und tierische Proteine den gesamten Organismus aus dem Gleichgewicht bringen – und damit auch das Zahnfleisch angreifen. Sein zweites Buch, das Kochbuch *Al Dente – Das Kochbuch der Ernährungszahnmedizin* (2025), zeigt ganz praktisch, wie eine zahngesunde Ernährung im Alltag aussehen kann – mit alltagstauglichen Rezepten, die Lust auf Veränderung machen.

In einer Pilotstudie konnte sein Team an der Uniklinik Freiburg zeigen: Probanden, die sich vier Wochen nach einer anti-entzündlichen Ernährungsempfehlung ernährten, reduzierten ihre parodontale Entzündung um etwa 50 Prozent – obwohl sich die Plaquewerte nicht signifikant veränderten. (Woelber et al., 2016)

Mit anderen Worten: Weniger Entzündung, obwohl nicht mehr geputzt wurde. Das ist ein starkes Signal. Eine weitere Analyse von fast 7.000 Patienten ergab zudem, dass Menschen mit einer anti-entzündlichen Ernährung im Schnitt fast einen Zahn weniger verloren, hatten als Patienten mit einer eher entzündungsfördernden Ernährung. (Kotsakis et al., 2017)

## Was entzündet – und was schützt?

### Das macht Probleme:

Zucker und verarbeitete Kohlenhydrate – also Weißbrot, Softdrinks, Süßigkeiten und Fertigprodukte – fördern Entzündungen im ganzen Körper. Prof. Wölber betont, dass Zucker ein geteilter Risikofaktor ist: Er begünstigt nicht nur Parodontitis, sondern auch Karies, Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch Omega-6-reiche Fette aus stark verarbeitetem Fleisch oder Pflanzenölen wie Sonnenblumenöl können entzündungsfördernd wirken.

### Das hilft deinem Zahnfleisch:

Eine überwiegend pflanzliche, niederglykämische Ernährung, reich an Mikronährstoffen, Ballaststoffen, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren, wirkt nachweislich entzündungshemmend. Konkret heißt das:

- **Omega-3-Fettsäuren** aus fettem Fisch (Lachs, Hering, Makrele), Leinsamen oder Walnuss – sie helfen dem Körper, Entzündungen aktiv aufzulösen.
- **Vitamin C** aus frischem Obst und Gemüse – wichtig für das Bindegewebe und als Antioxidans. Studien zeigen: Vitamin C im natürlichen Wirkverbund (aus echten Lebensmitteln, nicht aus Ergänzungsmitteln) senkt parodontale Entzündungen.
- **Vitamin D** – es wirkt immunmodulierend, und ein Mangel gilt als Risikofaktor für Parodontitis.
- **Ballaststoffe** aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn und Nüssen – sie ernähren eine gesunde Darmflora und wirken systemisch entzündungshemmend.
- **Polyphenole und sekundäre Pflanzenstoffe** – zum Beispiel aus Beeren, grünem Tee oder buntem Gemüse.

## Was kannst du heute schon ändern?

Du musst nicht von heute auf morgen alles umstellen. Kleine, konsequente Schritte machen den Unterschied:

- Ersetze Weißbrot und Weißen Reis durch Vollkornvarianten.
- Iss zwei- bis dreimal pro Woche fetten Fisch.
- Greif öfter zu frischem Gemüse und saisonalem Obst.
- Reduziere Softdrinks und Süßigkeiten – Zucker wie ein Gewürz verwenden, nicht wie eine Zutat.
- Ergänze Vitamin D, wenn du selten in der Sonne bist (Rücksprache mit der Zahnarztpraxis oder der Arztpraxis empfehlenswert).

## Fazit: Dein Teller ist Teil deiner Mundhygiene

Mundhygiene endet nicht mit dem Zähneputzen. Was du isst, beeinflusst direkt, wie dein Immunsystem auf Bakterien im Mund reagiert. Evidenzbasierte Ernährungsinterventionen können sowohl präventiv als auch therapeutisch begleitend im Rahmen einer parodontalen Therapie eingesetzt werden – das zeigt die aktuelle Forschung klar.

Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, wie du Ernährung konkret in deine Praxisberatung integrieren kannst – schau gern in unser Kursangebot bei TRI MED. Wir bringen dieses Wissen dorthin, wo es hingehört: direkt in euren Arbeitsalltag.

---

### **Quellen & Literatur**

Wölber JP et al.: Pilotstudie Ernährung und parodontale Entzündung, Universität Freiburg (Wölber et al., 2016)

Kotsakis et al. (2017): Antientzündliche Ernährung und Zahnverlust, Analyse NHANES-Daten (n=6.887)

Wölber JP, Tennert C: *Die Ernährungs-Zahnbürste*, 4. Auflage 2023, Unimedica Verlag

Wölber JP, Tennert C: *Al Dente – Das Kochbuch der Ernährungszahnmedizin*, 2025, Unimedica Verlag

Wölber JP: Angewandte Ernährungsmedizin in der Parodontologie. Parodontologie 02/2023, Quintessenz Verlag

Wölber JP: Einfluss der Ernährung auf die Mundgesundheit. Zahnmedizin up2date 2020; 14: 379–394