



Unsere Gesundheit beginnt im Mund

Der enge Zusammenhang von Ernährung, gesunden Zähnen und Immunsystem

Sind die Zähne gesund, geht es dem Menschen gut. Forschungsergebnisse zeigen, wie eng die Mundflora mit dem gesamten Körper verknüpft ist. Doch die Hälfte der Bevölkerung weist Zahnfleischerkrankungen auf und Karies gehört immer noch zu den häufigsten Kinderkrankheiten. Auslöser ist unsere moderne Ernährungsweise. Sie führt zu ernstesten Zahnproblemen wie Zahnfleiscentzündungen, Zahnfehlstellungen oder Weisheitszähnen, die keinen Platz im Kiefer haben und deshalb gezogen werden müssen. Dabei lassen sich nicht nur kaputte Zähne, sondern auch viele chronische Krankheiten durch die Wahl der richtigen Lebensmittel vermeiden. Denn Krankheiten der Mundhöhle haben Auswirkungen auf den gesamten Körper. So besteht beispielsweise ein enger Zusammenhang zwischen krankem Zahnfleisch, Herzleiden und Diabetes. Und unsere Zähne können nicht nur als Indikator für unseren Gesundheitszustand gelten, sondern durch gute Zahnpflege können wir Krankheiten sogar verhindern, ehe sie zu chronischen Leiden werden.

Das bakterielle Ungleichgewicht im Mund setzt sich im Darm fort

Der Mund ist das natürliche Tor zum Körper, die Pforte, über die unsere Nahrung unseren Gesundheitszustand bestimmt. Im vergangenen Jahrzehnt konnte durch die DNS-Sequenzierung von Bakterien der Nachweis erbracht werden, dass das bakterielle Ungleichgewicht, das in der Mundhöhle beginnt, sich durch den gesamten Körper, das ganze Verdauungssystem fortsetzt. Der mächtigste Wirkfaktor ist hierbei unsere Ernährung. Gesundheit und Lebensdauer von uns Menschen hängen somit ab von einem genetisch höchst komplexen Potpourri: vom Wechselspiel der epigenetischen Botschaften in unserer Nahrung mit den Genen unseres Mikrobioms und unserem genetischen Code.

Fette beugen chronischen Erkrankungen wirkungsvoll vor

Dem Fett kommt hierbei eine entscheidende Rolle zu. Fettlösliche Vitamine sind überlebenswichtig für Zähne, Knochen und Organe. Sie werden mithilfe der Lipoproteine durch unseren Körper transportiert. Sind aber unsere Lipoproteine aus dem Gleichgewicht, bekommen Zähne, Knochen und Organe nicht alle benötigten fettlöslichen Vitamine. Daher kann eine Ernährung, die nur wenig gesättigte Fette und Cholesterin enthält, sogar dazu beitragen, dass unsere Arterien verstopfen, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Fette, die in den meisten natürlichen Quellen wie z. B. Butter enthalten sind, sind entsprechend enorm wichtig für unser natürliches Gleichgewicht und unsere Gesundheit.

Die Unterscheidung in „gute“ und „schlechte“ Fette ist ein Ernährungsmythos. In Wahrheit existieren in der Natur keine isolierten Fette. Fette neigen dazu, sich mit anderen Fetten zu verbinden. Gesättigte, einfach und mehrfach ungesättigte Fette kommen immer im Paket daher. Und Nahrungsergänzungsmittel mit isolierten Omega-3-Fettsäuren zeigten bis heute keinen wie auch immer gearteten nachweisbaren Effekt bei Herzerkrankungen. Fette sind nur dann gesund, wenn sie in einem naturbelassenen, ausgegogenen Verhältnis stehen. Nur in dieser Form liefern sie auch fettlösliche Vitamine mit.

Obst statt pure Fructose – so wird ungesunde Insulinausschüttung vermieden

Ein weiterer Schadstoff ist die Fructose. Dem Ansturm an Kohlehydraten und Zucker, aus der Fructose, dem beliebtesten Süßmitteln der Nahrungsmittelindustrie, ist unser Körper nicht gewachsen. In der Natur kommen die Einfachzucker Glucose und Fructose stets im Verbund mit komplexen Kohlehydraten bzw. Ballaststoffen vor. Der Apfel hat faseriges Fleisch und eine Haut, die Zucchini ebenfalls. Auf diese Weise kann der Körper die einfachen Zuckerarten besser verarbeiten. Reine Fructose wirkt sich auf unseren Organismus genauso zerstörerisch aus wie Alkoholsucht.

Die fettarme und zuckerreiche Ernährung, wie wir sie in der Regel zu uns nehmen, belastet den Körper enorm. Doch mit der richtigen Wahl der Lebensmittel lassen sich nicht nur kaputte Zähne, sondern auch viele chronische Krankheiten vermeiden. Denn optimale Gesundheit beginnt im Mund.

Steven Lin ist Zahnarzt in Sydney mit Ausbildungen in Biomedizin, Ernährung und Fitness. Seit Jahren beschäftigt er sich mit den Auswirkungen unserer Nahrung auf Zähne und den gesamten Körper.



Buchtipp:

Mundum gesund

Die richtige Ernährung für Zähne und Immunsystem
Steven Lin
Scorpio Verlag