

Mehr Milch Weniger Parodontitis

Die Parodontitis, umgangssprachlich auch Parodontose genannt, ist eine bakteriell bedingte Entzündung des Zahnfleisches, die unbehandelt zu einer weitgehend irreversiblen Zerstörung des Zahnhalteapparates mit Lockerung und Verlust der Zähne führt. Schon länger wird vermutet, dass neben einer guten Zahnhygiene auch Milch und Milchprodukte zu gesunden Zähnen beitragen. So konnten Wissenschaftler nachweisen, dass ein höherer Milchkonsum mit geringerem Parodontitis-Risiko in Verbindung steht.

Parodontitis ist weit verbreitet

Ausgelöst über Zahnstein und Plaqueanlagerungen entwickelt sich die Parodontitis schleichend. Diagnostisch stehen der Plaquebesatz, die Tiefe der Zahnfleischtaschen (≥ 4 mm) und der Verlust der epithelialen Haftung (≥ 3 mm) des Zahnfleisches am Zahnschmelz im Vordergrund.

Parodontitis ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Eine altbekannte Ursache ist die Vitamin-C-Mangel-Erkrankung «Skorbut», die eine Schädigung des Zahnhalteapparates hervorruft, aber in der heutigen Wohlstandsgesellschaft keine Rolle mehr spielt. In jüngerer Zeit mehren sich die Hinweise, dass sowohl der sedentäre Lebensstil als auch weitere Ernährungsgewohnheiten mit der periodontalen Erkrankung im Zusammenhang stehen.



Milch mindert Parodontitis-Risiko

Seit längerem wird vermutet, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten «gesunde Zähne» bewirkt. Verantwortlich wird die damit erhöhte Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr gemacht, die eine geminderte Demineralisierung bzw. eine verbesserte Remineralisierung des Zahnschmelzes zur Folge hat. Doch in Bezug auf den Zahnhalteapparat wurden die ernährungsphysiologischen Zusammenhänge bislang kaum untersucht.

Studie

Um der Frage nachzugehen, ob und inwieweit der Konsum von Milch und Milchprodukten das Auftreten von Parodontitis beeinflusst, hat eine Arbeitsgruppe um Prof. Berit Heitmann vom



Institute of Preventive Medicine in Kopenhagen (Dänemark) eine Querschnittuntersuchung an 135 älteren Teilnehmern (> 65 Jahre) durchgeführt. Bei dieser Copenhagen City Heart Study (1) wurden die Ernährungsweisen der Teilnehmer von Diätassistenten genauestens erhoben und mit dem zahnärztlich diagnostizierten Zahnstatus in Beziehung gesetzt. Innerhalb der Ernährungsdaten wurde der Konsum von Milch und Milchprodukten differenziert betrachtet (Milch, Käse, fermentierte Milchprodukte und andere Milchprodukte) und auch die Kalziumaufnahme aus Milch und Milchprodukten bzw. aus anderen Nahrungsmitteln wurde getrennt analysiert. Die Diagnose «Peridontitis» wurde anhand eines Verlustes der epithelialen Haftung ≥ 3 mm gestellt.

Ergebnis

Die Wissenschaftler konnten nachweisen, dass ein Mehrkonsum von Milch, Kalzium aus Milch und fermentierten Milchprodukten signifikant mit einer Minderung der Parodontitisrate verbunden war. Dieser Zusammenhang war unabhängig von Alter, Geschlecht, Ausbildung, Zuckerkonsum, Alkoholkonsum, Vitamin-D-Zufuhr, Rauchen, bestehenden Herzerkrankungen, Häufigkeit der Zahnarztbesuche, Zahnfleischbluten und Verwendung von Zahnseide.

Die Höhe der Kalziumzufuhr aus der übrigen Kost, aus Käse und aus anderen Milchprodukten war zwar ebenfalls im Trend, aber nicht signifikant mit einer Minderung der Parodontitis assoziiert.

Die Autoren schliessen aus ihren Ergebnisse, dass eine erhöhte Kalziumzufuhr, insbesondere aus Frischmilch und fermentierten Milchprodukten möglicherweise vor Parodontitis zu schützen vermag.

Literatur

1. Adegboye AR, Christensen LB, Holm-Pedersen P, et al. Intake of Dairy Products in Relation to Periodontitis in Older Danish Adults. *Nutrients* 2012;4:1219-1229

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg
Ernährungswissenschaftlerin B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter Oktober 2012



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch