

Die Ernährungs-Docs

Therapie bei Parodontitis

Erstsendung: Montag, 28.01.2019, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Fünfer-Regel: täglich 3 Handvoll **Gemüse** (zubereitet mit hochwertigen Ölen) und 2 Handvoll **zuckerarme Obstsorten** essen.
- ✓ Proteine (**Eiweiß**) sättigen lange und verhindern damit Heißhungerattacken, daher 2-3 Portionen täglich essen: z. B. mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte.
- ✓ Tellerprinzip: Hälfte Gemüse (oder Obst), ein Drittel für Eiweißquellen wie Fleisch, Eier oder Hülsenfrüchte, nur wenig Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Brot. **Ballaststoffreiche Kohlenhydrate bevorzugen** (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...), die sättigen länger. Also: 50 % Gemüse, 30 % Fleisch/Fisch und 20 % ballaststoffreiche Beilage!
- ✓ Wichtig und sättigend sind auch **gute Fette** - zum Beispiel hochwertig hergestelltes Nussöl, Olivenöl, Leinöl oder Hanföl. Planen Sie 2-3 **Fisch**mahlzeiten in der Woche ein: Lachs, Hering und Makrele sind reich an Omega-3-Fettsäuren.
- ✓ **Zucker deutlich reduzieren!** Maximal 1 kleine Portion Süßigkeit/Zucker pro Tag. Lieber Rohkost oder eine Handvoll Nüsse. Wenn es etwas Süßes sein muss: dunkle Schokolade mit 70 Prozent Kakao-Anteil als Nachtisch, direkt nach einer Mahlzeit.
- ✓ Viel trinken! Mindestens 2 Liter, und zwar unbedingt **zuckerfreie Getränke** wie Wasser und Tee. Fruchtsäfte und Schorlen sind ungeeignet.
- ✓ **Darmflora aufbauen** mit Lebensmitteln, die Milchsäurebakterien enthalten, wie Joghurt, Kefir, ungekochtes Sauerkraut und Brottrunk - am besten täglich. Evtl. probiotische Tropfen verwenden (Apotheke).
- ✓ **Antientzündliche Ernährung:** Essen Sie überwiegend fleischlos, stattdessen sehr viel Gemüse/Obst, und verwenden Sie täglich entzündungshemmende Gewürze, wie Kurkuma, Ingwer, Currypulver, Muskat und schwarzen Pfeffer.
- ✓ **Tagesbeispiel:** Frühstück: Quark mit Früchten und etwas Haferflocken, Nüsse und Leinöl. Mittagessen: Salat mit Eiweißbeilage, wie Mozzarella, Feta, Kidneybohnen, Hähnchen oder 1 Scheibe Vollkornbrot/Eiweißbrot mit Frischkäse, Avocado, Ei und Rohkost oder grünem Smoothie. Abendessen: Fisch/Fleisch/Milchprodukte mit Gemüse, ggf. mit 2 Kartoffeln.
- ✓ Führen Sie **täglich 2-3 x eine Mundspülung mit Schwarzkümmelöl** durch: 1-2 TL Schwarzkümmelöl auf das betroffene Zahnfleisch geben und einreiben, ggf. etwas spülen. Lassen Sie es einige Minuten einwirken und spucken den Rest anschließend aus.
- ✓ Steigern Sie sie körperliche Aktivität auf 2-3 x pro Woche und erhöhen die Alltagsbewegung.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis Max. 2 Händevoll/Tag	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkornknäckebrot, Vollkornbrötchen, Amarant, Buchweizen, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Apfel, Aprikosen, Beeren, Grapefruit, Kiwi, Nektarine, Papaya, Pflaumen, Orange, Sauerkirschen, Pfirsich, Wassermelone, Zwetschgen	In Maßen noch okay, aber zuckerreich: Ananas, Birne, Banane, Kaki (Sharon), Mango, Honigmelone, Süßkirschen, Weintrauben Ungeeignet: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Aubergine, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten	Mais und Süßkartoffeln
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne; Leinsamen	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle (2-3 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*); In Maßen: Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Schorlen, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (2-3 Portionen pro Woche)	Aal, Flusskrebbs, Forelle, Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Paniertes Fisch; Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt

<p>Wurstwaren und Fleisch (Max. 3 Portionen pro Woche)</p>	<p>Magere Varianten wie Corned Beef, Putenbrust, Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet</p>	<p>Wurst und Fleisch vom Schwein; paniertes Fleisch; Fettreiches wie Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse,</p>
<p>Eier, Milch und Milchprodukte, Käse</p>	<p>Eier (3-4/Woche); Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella; besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse</p>	<p>Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch</p>

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.