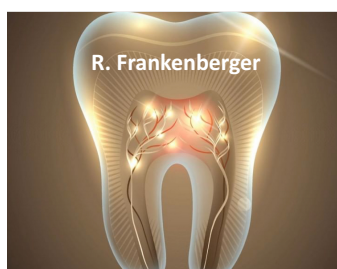


## Ernährung als ideale Schnittstelle zwischen Medizin und Zahnmedizin



DGZMK Pressekonferenz 30. Juni 2022

**Eat your food as your medicines.  
Otherwise you have to eat medicines as your food.**

**- Steve Jobs -**

## Mundgesundheitsziele 2030

**IDZ** ZAHNMEDIZIN, FORSCHUNG UND VERSORGUNG  
Das Online-Journal des Instituts der Deutschen Zahnärzte (IDZ)

### Mundgesundheitsziele für Deutschland bis zum Jahr 2030

**AUTOREN**  
Sebastian Ziller, Dietmar Oesterreich, A. Rainer Jordan

#### Tabak- und Alkoholkonsum reduzieren

<b>Zielvorgabe 2030</b>	Maßnahmen zur Reduzierung des Tabakgebrauchs sowie des chronischen Alkoholabus in der Bevölkerung im Interesse einer ursachenorientierten Vermeidung oraler und systemischer Erkrankungen sind durch Zahnärztinnen und Zahnärzte zu unterstützen. Die Informationen über die Folgen des Tabakkonsums (auch in Verbindung mit chronischem Alkoholmissbrauch) für die Mundgesundheit sowie eine Anti-Raucherberatung sollen in die Routine der täglichen zahnärztlichen Praxis integriert werden.
-------------------------	---

## Mundgesundheitsziele 2030

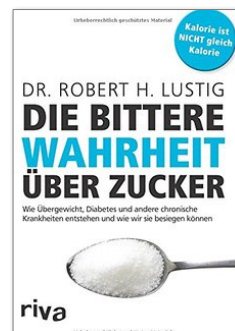
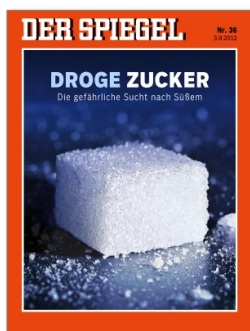
**IDZ** ZAHNMEDIZIN, FORSCHUNG UND VERSORGUNG  
Das Online-Journal des Instituts der Deutschen Zahnärzte (IDZ)

### Mundgesundheitsziele für Deutschland bis zum Jahr 2030

**AUTOREN**  
Sebastian Ziller, Dietmar Oesterreich, A. Rainer Jordan

#### Ernährung

<b>Zielvorgabe 2030</b>	Ernährungsberatung durch den Zahnarzt verstärken, einschließlich auf in Nahrungsmitteln enthaltene Säuren hinweisen, zur deutlichen Reduzierung des (versteckten) Zuckerverzehrs bei Säuglingen und Kindern, um die Prävalenz früh auftretender Karies sowie erosiver Zahnhartsubstanzdefekte zu reduzieren. Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Pädiatern, Gynäkologen und Hebammen (Schwangerenberatung) verstärken.
-------------------------	---



## Wer spricht heute?

**EDITORIAL**  
**Zahnmedizin ist Ernährungsmedizin**

Liebe Kolleginnen und Kollegen, wir alle machen es täglich, wir alle machen es gerne, und wir alle machen es individuell: Was ist die Natur? Vom Essen natürlich. Es gibt kaum andere Tätigkeiten, die so prüfen und selbstverständlich so schmecken und doch gleichzeitig so eine großartigen gesundheitlichen, politischen, ökonomischen und ästhetischen Bedeutung haben. Auch medial ist Essen aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Nur wenige Zahnärzten beschäftigen sich nicht damit - Essen zum Gesundheit. Essen zum Gesundheit oder Essen zum "Fehlverhalten". Und in vielen Patienten sind die Themen schon einmal Anlass zum Streit, weil sich mit jeder neuen Ernährungsmaßnahme verhalten hat. Wenn wir uns dem Gegenstand medizinisch nähern, fällt auf, dass die Ernährungsmaßnahmen in der letzten Jahrzehnten einen ungleichlichen Wissenszuwachs erfahren haben. Auch in der Zahnmedizin gibt es erstaunliche Studien, die das Potenzial haben, die derzeitige zahnärztliche "Wirksamkeit" zu revidieren, indem sie z. B. zu dem Schluss kommen, dass Plaque unter bestimmten Ernährungsbedingungen gar nicht mehr entsteht ist. Über neuen Ernährungsempfehlungen gegen Laktose auch Lebensmittel beinhalten, und damit (unfreiwillig) die Mundgeruchbildung einer ganzen Nation verhindern wird. Dabei ist ein verarbeiteter Makroerstoff für die Zahnmedizin nicht ein wenig anders von besonderer Bedeutung der Zucker? "Wie lange Zeit die Dosis geht" "Nehmen sie z. B. über dem die Zähne zu?" müssen wir uns an den Zustand der Masse an. auch

ihres Potenzial liegt da in unseren Händen! Wir müssen es nur nutzen und auch aktiv annehmen. Wenn man die in der vorliegenden Schwerpunkt Ausgabe präsentierten neuesten Erkenntnisse zu dem Thema betrachtet, muss man fast fragen: Ist Zahnmedizin nicht eigentlich Ernährungsmedizin? Wir wünschen Ihnen bei der Klärung dieser Fragen und der Lektüre der enthaltenen Beiträge viel Spaß!

**Prof. Dr. Dr. Dr. Johann Wölber, Freiburg i. Br.**

**Prof. Dr. Roland Frankenberger, Marburg**

### ZAHNMEDIZIN ALL GEMEIN

## Abnehmen wie ein Zahnarzt!

Johan Wölber, Roland Frankenberger



**DIE ARTGERECHTE ERNÄHRUNG**

Iss dich gesund.

Interview mit Dr. Matthias Riedl

Naturally Good

## Was ist gesunde Ernährung? Zuckerfrei?

### Zucker ist der neue Tabak

Liebe Kolleginnen und Kollegen, ich kann mich noch genau erinnern. Es war auf dem Deutschen Zahnärztetag 2014, als ich im Rahmen einer Podiumsdiskussion Folgendes sagte: „Zucker ist der neue Tabak. Wir hätten vor 20 Jahren gedacht, dass man mal in einem Restaurant nicht mehr selbstverständlich rauchen darf! Ich prognostiziere das Gleiche für den Zuckerkonsum, denn Zucker ist der „common risk factor“ schlechthin, der Medizin und Zahnmedizin verbindet wie kein zweiter Stoff“. Damals haben mich sehr viele Zuhörer belächelt, heute würde das jedoch schon anders aussehen. Fakt ist: Wir sind 50 Jahre lang bezüglich unserer Ernährung falsch informiert worden, was nicht einer gewissen Kornik entbehrt, da ich gerade 50 Jahre alt geworden bin. Würde es sich hierbei um einen Irrtum oder spät akquiriertes Wissen handeln, wäre das ja noch hinnehmbar, aber die Sachlage ist eine andere.

1967 veröffentlichten renommierte Ernährungswissenschaftler der Harvard University School of Public Health in der angesehenen medizinischen Fachzeitschrift „New England Journal of Medicine“ eine Studie über Kohlenhydrate und den Cholesterinstoffwechsel<sup>1</sup>. So weit, so gut. Die Herren hatten jedoch in Ihrer Schlussfolgerung einen fundamentalen Hinweis weggelassen. Eine Ende 2016 publizierte Analyse historischer Dokumente belegt, dass die Harvard-Forscher damals dafür bezahlt wurden, ein wichtiges Detail der Studie einfach nicht zu erwähnen - den positiven Einfluss einer zuckerreichen Ernährung auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen<sup>2</sup>. Es ist mehr als eine Randnotiz, dass die Wissenschaftler neben der finanziellen Unterstützung für die Studie auch noch persönliche „Honorare“ von je 50.000 Dollar bekamen.

Als man in den frühen 1980er Jahren in den USA rasant steigende Herzinfarktraten feststellte, gab es zunächst zwei Theorien: Yodkin<sup>3</sup> beschuldigte den Zucker, Keys<sup>4</sup> dagegen gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Nach ersten dem Zucker deutlich belastenden Studien Mitte der 1980er Jahre wollte die Zuckerindustrie eine Untersuchung veröffentlichen, die Herzkrankungen nicht mit Zucker, sondern mit Cholesterin und Fett in Verbindung brachte. Das Resultat dieses Vorhabens, nämlich die erwähnte Publikation von 1967, verschweigt zwar nicht komplett, dass auch Zuckerkonsum mit der Häufigkeit von Herzinfarkten in Verbindung steht, aber in der Schlussfolgerung wurde der Passus gestrichen - also waren Cholesterin und Fett schuld. Und diese Studie hat die Ernährung der westlichen Welt über fast 50 Jahre dominiert.

Ich weiß gar nicht, bei wie viel Hunderten von Hümmernern ich in meinem Leben während der Vorleser ein schlechtes Gewissen hatte, wohingegen ich an die 100 g Zucker in einem Liter Limonade (das ist ja praktisch nichts an einem heißen Sommertag) zu lange keinen Gedanken verschwendet habe. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gesundes und zuckerfreies bzw. -reduziertes Jahr 2018.



**Literatur**

1. Keys MJ, Schmechel LA, Grand SA. Sugar induces secondary heart disease in rats: A historical analysis of internal industry documents. *JAMA Intern Med* 2016; 166:1885-1895.
2. Keys MJ. Diet and coronary heart disease throughout the world. *Circulat* 1962; 25:25-34.
3. Yudkin JS. High-carbohydrate and polyunsaturated fatty acid diets and atherosclerosis. *Diabetes* 1968; 17:10-16.
4. Keys MJ, Anderson GM, Stone P, et al. Diet and atherosclerosis. *N Engl J Med* 1967; 277:875-881.
5. Yudkin JS. Dietary fat and dietary sugar in atherosclerosis. *Diabetes* 1968; 17:10-16.

## ...oder die Fett/Cholesterin-Lüge

**bis 2012:**  
**1-2 Eier / Woche** mit schlechtem Gewissen  
**Gesamtcholesterin: 270**

**2012+:**  
**10+ Eier / Woche**  
**Gesamtcholesterin: 190 HDL/LDL auch super**

## Zucker und Karies



- Dental caries (also known as tooth decay or dental cavities) is the most common noncommunicable disease worldwide.
- Severe dental caries affects general health and often causes pain and infection, which may result in tooth extraction.
- Dental caries is an expensive disease to treat, consuming 5–10% of healthcare budgets in industrialized countries, and is among the main reasons for hospitalization of children in some high-income countries.
- Free sugars are the essential dietary factor in the development of dental caries. Dental caries develops when bacteria in the mouth metabolize sugars to produce acid that demineralizes the hard tissues of the teeth (enamel and dentine).
- In many countries, sugars-sweetened beverages, including fruit-based and milk-based sweetened drinks and 100% fruit juices, are a primary source of free sugars, as well as confectionery, cakes, biscuits, sweetened cereals, sweet desserts, sucrose, honey, syrups and preserves.
- Limiting free sugars intake to less than 10% of total energy intake – and ideally even further, to less than 5% – minimizes the risk of dental caries throughout the lifecourse.
- Severe dental caries is a frequent cause of absenteeism at school or work. An association between dental caries and undernutrition in children has been reported in some low- and middle-income countries; however, whether this is cause or effect, or both, remains to be determined.



## Zucker und Karies

Guo et al. BMC Oral Health (2022) 22:190  
<https://doi.org/10.1186/s12903-022-02227-w>

BMC Oral Health

RESEARCH

Open Access

### Dietary intake and meal patterns among young adults with high caries activity: a cross-sectional study

Annie Guo<sup>1</sup>, Ulla Wide<sup>2,3\*</sup>, Louise Arvidsson<sup>4</sup>, Gabriele Eiben<sup>4</sup> and Magnus Hakeberg<sup>2,3</sup>

### Conclusions

The present study suggests a possible association between snack frequency and dental caries in young adults with high caries activity and showed that most of the individuals in this group has low adherence to healthy dietary guidelines as they report a high intake of sweet food and beverages and an insufficient intake of fruit, vegetables, and dietary fibers. An excessive and high intake frequency of sweet foods is a multidisciplinary issue, and a possible solution may be to lower the recommended intake of sugar further than < 10 E% to prevent dental caries and other diseases among adults [46]. Interdisciplinary treatment collaborations between the dental profession and dietitians could be an alternative to prevent dental caries and other lifestyle-related diseases associated with a high sugar intake and low adherence



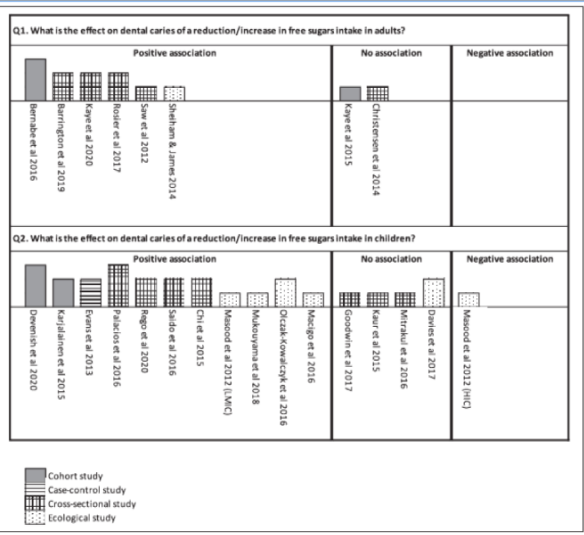
## Zucker und Karies

Clinical Review

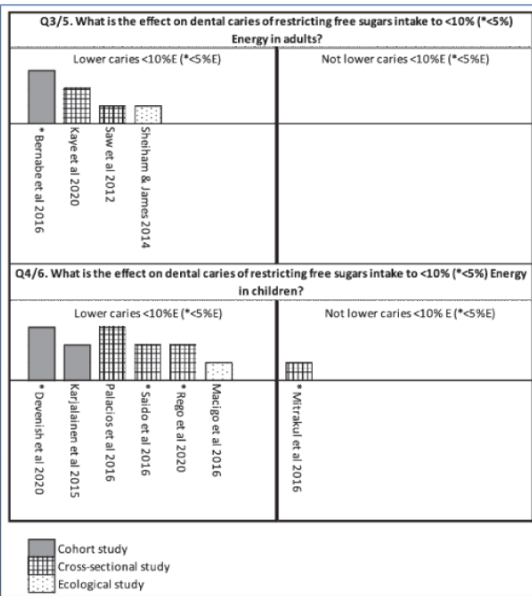
### Systematic Review of the Effect on Caries of Sugars Intake: Ten-Year Update

C.J. Moores<sup>1</sup>, S.A.M. Kelly<sup>2,3</sup>, and P.J. Moynihan<sup>1,4</sup>

Journal of Dental Research  
1-12  
© International Association for Dental Research and American Association for Dental, Oral, and Craniofacial Research 2022  
Article reuse guidelines:  
sagepub.com/journals-permissions  
DOI: 10.1177/00220345221082918  
journals.sagepub.com/home/jdr



## Zucker und Karies



### Conclusion

This update of the evidence pertaining to the impact on risk of dental caries of the amount of free sugars intake has shown that new data are consistent in supporting a positive relationship between amount of free sugars consumed and dental caries.

## Zucker und Karies



**nutrients**



Article

### Children's and Parents' Marburg Sugar Index (MSI) Values: Are They Comparable?

Peter Schmidt <sup>1,\*</sup>, Andreas G. Schulte <sup>1</sup>, Jutta Margraf-Stiaksrud <sup>2</sup>, Monika Heinzel-Gutenbrunner <sup>3</sup> and Klaus Pieper <sup>4</sup>

#### 5. Conclusions

The dietary questionnaires used in this study are a tool to gather data on CNB. Since the reliability of the responses children give to the items on the questionnaire depends on the child's age, it is advisable to also include parents or other caregivers from the child's social circle in the survey, especially for young children. The results of the present study corroborate that the used questionnaire is suitable for surveys in various groups (i.e., children and their parents) and delivers interpretable results. Both the responses given by the children and by their parents proved to be a suitable means to portray relevant dietary behaviours that predict oral health. The questionnaire and the MSI score determined from the responses can thus be used as a tool in everyday practice by dental professionals, such as regular dentists, dental hygienists, or dentists working for the public health services. This gain in information on CNB can help increase the effectiveness of individual or group preventive measures and can help the dentist custom tailor dietary advice to the patient's individual needs.

**Sozioökonomischer Status  
Wissen  
Wenig Zucker korreliert immer  
mit mehr Gemüse und Obst**

**Health Care  
statt  
„Sick Care“**

(drill – fill – bill)

