

## Vitaminmangel als Ursache für Karies

**Mangelernährung verursacht mehr als Zahnerkrankungen**  
(PreventNetwork-Zusammenfassung eines Artikels aus dem Orthomolecular Medicine News Service, OMNS)

Löcher in den Zähnen und Zahnfleischerkrankungen werden selten als ernsthafte Erkrankungen angesehen, aber sie treten in unserer Gesellschaft epidemisch auf, von den Jüngsten bis zu den Ältesten.

Zahnkaries und Erkrankungen des Zahnfleisches hängen oft mit gravierenden anderen gesundheitlichen Problemen zusammen. Mehrere unabhängige Studien seit den Neunzigerjahren zeigen dies. Löcher stehen in Verbindung mit schwacher mentaler Gesundheit (1-4), ältere Personen mit Demenz oder Alzheimer hatten durchschnittlich 7,8 Zähne mit Füllungen gegenüber nur 2,7 Füllungen bei älteren Personen ohne Demenzerkrankung. Als ein Kofaktor dafür werden die quecksilberhaltigen Amalgamfüllungen gesehen.

Eine neuere Studie (5) zeigt einen klaren Zusammenhang zwischen Löchern und Herzerkrankungen. Sie zeigte auch, dass Personen mit schlechter Zahngesundheit im Durchschnitt eine kürzere Lebenszeit haben. Auch der Zusammenhang zwischen Löchern und Diabetes ist Gegenstand laufender Forschung.

Vermutet hatte man solche Zusammenhänge schon seit Jahrzehnten und brachte sie in Verbindung mit einer an raffinierten Kohlenhydraten und Zucker reichen Ernährung. (9-15)

Zahnerkrankungen, mentale Erkrankungen, Herzerkrankungen und Erkrankungen der Atemwege sind alle zumindest teilweise verursacht durch verbreitete Störungen im Stoffwechsel. Solche Stoffwechselstörungen treten auf, wenn es über einen längeren Zeitraum zu einem Mangel an essentiellen Mikronährstoffen, vor allem der Vitamine D, C und Niacin kommt.

Deutlich zeigt sich ein Zusammenhang zwischen niedrigem Vitamin D und dem Entstehen von Löchern. Dutzende von Studien in

den Dreißiger- und Vierzigerjahren (16-27) wurden dazu durchgeführt. Über 90% dieser Studien zeigten, dass Kinder, die Vitamin D erhalten, weniger Löcher bekommen. Besonders eindrücklich waren die Ergebnisse einer Studie von 1941, die den präventiven Effekt von hochdosiertem Vitamin D aufzeigte (28). Trotzdem wurde in diesem Bereich nicht weiter geforscht.

Vitamin-D-Mangel steht in Verbindung mit Infektionen der Atemwege, Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes und anderen Erkrankungen. Mit den entsprechenden Daten für Vitamin C befasste sich vor allem Linus Pauling (15), mit denen für Niacin Abram Hoffer (30).

Es ist ein Leichtes, Vitamine in ausreichender Dosierung zur Prävention von Zahnerkrankungen zu bekommen, es ist sicher und leicht anzuwenden. Zwischen 5.000 und 15.000 IE Vitamin D kann durch eine moderate Sonnenexposition in der Tagesmitte erreicht werden. Der Hausverstand empfiehlt, dass die Menschen die Fähigkeit ihrer Haut zur Vitamin-D-Produktion regelmäßig nützen sollten. 1.000 bis 2.000 IE Vitamin D zu supplementieren, ist jedenfalls sicher. 2.000 mg Vitamin C pro Tag und einige hundert mg Niacin pro Tag helfen, Problemen bei Zähnen und Zahnfleisch vorzubeugen. Kranke Personen und solche, die anfällig sind für Karies, können unter Kontrolle eines Orthomolekularmediziners mit höheren Dosierungen beginnen und werden davon Nutzen ziehen.

Personen, die diese Mikronährstoffe einnehmen und gute Zahnpflege betreiben, werden eine dramatische Besserung ihrer Zahngesundheit feststellen – weniger Löcher, weniger Zahnfleischoperationen – im Vergleich zu jenen, die nur gute Zahnpflege betreiben.

Die Zeit scheint gekommen, diese Fakten ernst zu nehmen.

*(OMNS, Febr. 2009)*

\*\*\*

Die Literaturliste kann bei PreventNetwork als pdf angefordert werden.