

ERNÄHRUNG UND ZAHNGESUNDHEIT

Gesunde Ernährung spielt in unserem Leben eine bedeutende Rolle und hat auch großen Einfluss auf unsere Zahngesundheit. Wie gesunde Ernährung unsere Zahngesundheit fördert und unterstützt, erläutert Dr. Thomas Bischof, Geschäftsführer der Zahnprophylaxe Vorarlberg GmbH.

Uns allen ist wahrscheinlich bewusst, dass eine falsche Ernährung sich negativ auf die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch auswirken kann. Aber was genau ist nun unter einer „zahngesunden“ Ernährung zu verstehen?

Bischof: Man könnte vermuten, dass nur völliger Verzicht auf zuckerhaltige Lebensmittel eine für die Zahngesundheit optimale Ernährung bedeutet. Dem ist aber nicht so. Wichtiger ist vielmehr das Wissen um Essgewohnheiten, die für die Zähne schlecht sind. Mit diesem Wissen kann man sich dann bewusster ernähren und mit den zahnschädigenden Anteilen der Nahrung besser umgehen.

Welche Nahrungsmittel sind denn zahnschädigend?

Bischof: Natürlich wirken sich vor allem zuckerhaltige, klebrige Lebensmittel, wie Bonbons, Schokolade und Kuchen, Mehlspeisen und Kekse besonders kariesfördernd aus. Auch Naturprodukte wie Honig, getrocknete Früchte und auch Fruchtsäfte beinhalten eine große Menge Zucker und sind damit ebenso zahnschädigend. Aber schlussendlich verursachen alle Kohlenhydrate, zum Beispiel in Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Reis Karies, wenn sie längere Zeit im Mund verbleiben.

Muss ich auch bei frischen Früchten vorsichtig sein?

Bischof: Frische Früchte sind größtenteils unbedenklich, da sie nicht klebrig sind. Der Zucker in Früchten wird zudem schnell weggespült, weil die Fruchtsäuren den Speichelfluss stark aktivieren. Ausnahme sind vielleicht Bananen, deren Reste doch nach dem Kauen längere Zeit zwischen den Zähnen verhängen und so zu Kariesentstehung beitragen können.

Was versteht man unter „verstecktem“ Zucker?

Bischof: Versteckter Zucker ist sehr hinterlistig. Er findet sich oft in industriell gefertigten Lebensmitteln, in denen man ihn nicht vermutet, weil das fertige Produkt gar nicht süß schmeckt. Ein Beispiel hierfür ist etwa das besonders bei Kindern beliebte Ketchup. Eine mittelgroße Flasche (450g) Ketchup enthält 23 Stück (=92g) Würfelzucker, aber auch in einem Becher Fruchtjoghurt (180g) vermuten die wenigsten 5 Stück (=20g) Würfelzucker.

Wie ernähre ich mich zahngesund?

Bischof: Die Ernährung sollte ausgewogen und abwechslungsreich, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sein und das Kauen anregen, wie zum Beispiel Vollkornbrot, Obst, Gemüse, Körner und Nüsse.

Was beeinflusst die schädigende Wirkung des Zuckers mehr, die Menge des konsumierten Zuckers oder die Häufigkeit mit der ich Zucker konsumiere?

Bischof: Zucker, der lange Zeit oder immer wieder auf den Zähnen liegen bleibt macht am meisten Karies. So ist beispielsweise eine Tafel Schokolade am Stück

gegessen weniger zahnschädigend, als die gleiche Menge stückchenweise über den ganzen Tag verteilt.

Gibt es noch weitere Dinge auf die man beim Naschen achten soll?

Bischof: Natürlich sollte man sich nach dem Naschen die Zähne putzen. Es empfiehlt sich daher, Süßigkeiten bevorzugt direkt im Anschluss an die Hauptmahlzeiten zu genießen und anschließend mit der Zahnbürste die Nahrungsreste von den Zähnen zu entfernen. Aber auch das Kauen eines zuckerfreien Kaugummi oder das kräftige Ausspülen des Mundes mit einem Schluck Wasser verkürzt die Zeit deutlich, in der Zucker auf den Zähnen liegen bleibt. So kann trotz Süßigkeiten Karies verhindert werden.

Auch das Trinken spielt in unserer Ernährung eine große Rolle. Welche Getränke sind für unsere Zähne besonders empfehlenswert?

Bischof: Neben Leitungswasser und Mineralwasser kann auch ungesüßter Tee getrunken werden. Fruchtsäfte sollten immer mit Wasser verdünnt werden. Auch hier gilt, die Häufigkeit ist entscheidender als die Menge. Außerdem sollten Kinder möglichst früh lernen aus dem Glas zu trinken. Saugflaschen, Schnabeltassen, Trinkflaschen mit Aufsätzen und auch Strohhalm sollten nicht regelmäßig verwendet werden.