

Wissenschaft Gesundheit

Zahnfreundliche Ernährung

„Zucker schadet den Zähnen“. Hinter diesem Satz verbirgt sich viel Wahres. Doch obwohl dies allen, Kindern wie Erwachsenen, bekannt ist, schaffen es nur wenige Patienten, ihre Zähne und ihr Zahnfleisch gesund zu erhalten. Voraussetzung dafür ist auch eine ausgewogene Ernährung. Warum ist nun aber Zucker für die Zähne so schädlich?

Zucker schädigt die Zähne nicht direkt sondern dient den Bakterien in den Zahnbelägen als Nahrung. Sie gewinnen daraus ihre Energie, und aus den Zuckermolekülen entstehen Säuren. Diese Säuren sind es, die den Zahn angreifen und schließlich zur Karies führen können. Außerdem sorgt der Zucker dafür, dass die Bakterien fest an der Zahnoberfläche anhaften. Ohne Zahnbelag und seine Bakterien könnte daher selbst viel Zucker die Zähne nicht schädigen. Bei perfekter Zahnpflege hätten wir auch keine Karies. Aber: Wohl kaum einer schafft es, seine Zähne regelmäßig absolut sauber zu halten. Deshalb ist eine ausgewogene zahnfreundliche Ernährung zur Gesunderhaltung der Zähne so wichtig.

Zahnfreundliche Ernährung bedeutet nicht, auf Zucker völlig zu verzichten. Das wäre auch schade. Viele wissen nicht, dass es gar nicht so sehr auf die Gesamtmenge der zuckerhaltigen Nahrung ankommt, sondern dass die Häufigkeit des Zuckerverzehrs das Hauptproblem ist. Jedes Mal, wenn wir auch nur eine kleine Menge Zucker mit der Nahrung oder mit Getränken zu uns nehmen, bedienen sich auch unsere Mundbakterien daran. Sie können dann mindestens eine halbe Stunde lang, bei klebrigen Speisen noch länger, die schädliche Säure produzieren, und das fast unabhängig von der tatsächlich aufgenommenen Menge Zucker.

Reduzieren Sie die Anzahl zuckerhaltiger Zwischenmahlzeiten. Eine ganze Tafel Schokolade mit einem Mal aufzuessen, ist zwar auch nicht gerade gesund, schädigt aber die Zähne weniger, als in kleinen einzelnen Stücken über den ganzen Tag verteilt zu naschen. Wenn es gelingt, die Anzahl zuckerhaltiger Zwischenmahlzeiten zu reduzieren, dann tun wir sehr viel Gutes für unsere Zähne. Das sollte ein Ansporn sein!

Leider ist Zucker auch in sehr vielen anderen Lebensmitteln außer den Süßigkeiten enthalten. Wenn Sie einmal darauf achten, werden Sie sich wundern. Besonders müssen wir dabei auch an die vielen Erfrischungsgetränke, wie Obstsäfte, Limonaden, Cola und oft auch Tees denken. Nach dem abendlichen Zähneputzen darf es nichts Süßes mehr geben, beim „Betthupferl“ oder dem süßen „Schlaftrunk“ kann es keinen Kompromiss geben.

Übrigens, die Aufschrift auf Lebensmitteln, sie wären „zuckerfrei“, bedeutet nur, dass sie frei von Haushaltszucker (Saccharose) sind. Es ist möglich, dass in ihnen andere Zucker wie Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchzucker oder Malzzucker enthalten sind, die ebenfalls – wenn auch weniger – zu Karies führen können.

Für diejenigen, die von regelmäßigen süßen Zwischenmahlzeiten nicht lassen können, gibt es einen Ausweg: Zahnschonende Produkte.

Zahnschonende Produkte enthalten anstelle von Zucker verschiedene Zuckeraustauschstoffe. Sie sind erkennbar an dem Symbol „Zahnmännchen mit Schirm“. Aus den Zuckeraustauschstoffen in den so gekennzeichneten Produkten können die Bakterien der Zahnbeläge keine oder nur sehr geringe Mengen Säure herstellen.

Einige Nahrungsmittel enthalten selbst Säuren, und diese Säuren können die Zähne schädigen, ohne dass Bakterien beteiligt sind. Derartige Schäden sind zwar keine Karies, aber auch sie können sehr unangenehm sein und sind vermeidbar. Säurehaltige Nahrungsmittel sind unter anderem Obst, Säfte und Erfrischungsgetränke, aber auch Salatdressings. Doch auch hier gilt: In normalen Mengen verzehrt tritt kein Schaden auf, erst bei stark erhöhtem und häufigem Verzehr solcher Nahrungsmittel können Schäden auftreten. Patienten, die schon Zahnschäden durch Nahrungssäuren haben, sollten die Zähne direkt nach dem Genuss saurer Speisen und Getränke nicht putzen. In der Patienteninformation zu den Zahnerosionen ist hierzu mehr zu erfahren.

Wenn Sie diese Ratschläge befolgen, haben Sie schon viel für die Gesunderhaltung Ihrer Zähne getan. Weitere Erläuterungen zur Vorbeugung vor Zahnschäden und Hinweise hierzu speziell für Sie und Ihre Familie erhalten Sie bei Ihrem Zahnarzt.

Autor: Prof. Dr. U. Schiffner, Hamburg