



Der süße Feind

Menschen lieben Zucker. Der emotionale Süßstoff schmeichelt der Zunge, bringt Spaß und ein schnelles Hochgefühl. Aber es gibt ein Problem: Zucker greift die Zähne an.

Wurst, Ketchup, Müsli, Fruchtojoghurt, Pizza, Pumpernickel, Ravioli, Rotkraut-Konserven, eingelegte Gurken: Zucker lauert überall. Ihm auszuweichen, ist praktisch unmöglich – fast alle industriell gefertigten Lebensmittel enthalten Zucker. Er soll Aroma und Geschmack verbessern, Wasser binden und die Produkte haltbar machen. Dabei wurde der süße Problemstoff in der Vergangenheit häufig gut versteckt: In vielen Zutatenlisten tauchte er nicht mit seinem Klarnamen auf, sondern unter rund 70 verschiedenen Pseudonymen wie Dextrose, Glucose, Maissirup, Maltodextrin, Maltose, Oligofruktose oder Süßmolkepulver. Jetzt hat zumindest dieses Versteckspiel endgültig ein Ende. Seit dem 13. Dezember 2016 ist die sogenannte Nährwerttabelle Pflicht – die Hersteller müssen stets auch den Gesamtzuckeranteil auf der Verpackung nennen. Dabei muss sich die Angabe immer auf 100 Gramm bzw. 100 Milliliter des jeweiligen Lebensmittels beziehen, der Verbraucher kann verschiedene Produkte also direkt vergleichen.

Zahnbakterien lieben Zucker

Zucker schädigt die Zähne zwar nicht direkt. Aber er dient den Bakterien im Zahnbelag als Nahrung. Sie gewinnen daraus ihre Energie, verwandeln dabei den Zucker in Säure. Und diese Säure ist es, die den Zahnschmelz angreift und schließlich Karies verursacht. Außerdem hilft der Zucker den Bakterien, sich fest an der Zahnoberfläche anzuheften. Ohne Zahnbelag und die darin versammelten Bakterien könnten selbst große Mengen Zucker die Zähne nicht schädigen – bei perfekter Zahnpflege gäbe es keine Karies. Allerdings schafft es kein Mensch, alle seine Zähne und Zahnzwischenräume tagtäglich absolut sauber zu halten. Deshalb ist zusätzlich zum Zähneputzen eine zahnfreundliche Ernährung wichtig, um Karies zu vermeiden.

Das bedeutet aber nicht, dass man auf Zucker völlig verzichten muss. Denn es kommt gar nicht so sehr auf die Gesamtmenge des Zuckers in unserer Ernährung an – vielmehr ist die Häufigkeit des Zuckerverzehrs das Hauptproblem. 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 anschließend mindestens eine halbe Stunde lang – bei klebrigen Snacks wie Fruchtriegel, Bonbons oder Gummibärchen noch länger – die schädliche

Säure produzieren, und das fast unabhängig von der tatsächlich aufgenommenen Zuckermenge. Ein entscheidender Tipp lautet daher: Verzichten Sie weitgehend auf zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten. Naschen Sie nicht über den ganzen Tag verteilt, gönnen Sie Ihren Zähnen zwischen den Hauptmahlzeiten Erholung. Und falls Sie der Versuchung nicht widerstehen können: Verputzen Sie lieber die ganze Tafel Schokolade in einem Rutsch, statt immer mal wieder ein kleines Stück zu lutschen. Reduzieren Sie auch den Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke wie Limonade, Cola, Eistee und Obstsaft.

Zähne brauchen Erholung

Wer sich zahngesund ernähren möchte, fährt außerdem mit den folgenden Empfehlungen gut:

- Essen Sie möglichst abwechslungsreich und ausgewogen. Wenn Sie öfters selber kochen oder backen, bestimmen Sie selbst, wieviel Zucker Sie konsumieren möchten. Verzichten Sie generell auf den kleinen Snack zwischendurch. Nur wenn die Pausen zwischen den Speisen ausreichend lang sind, gelingt es dem Speichel, die Zähne zu remineralisieren.

- Entscheiden Sie sich für eine knackige Kost: Salat, Gemüse, Obst, Müsli und Nüsse, auch Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Hartkäse oder kurz gebratenes Fleisch erfordern intensives Kauen.
- Vorsicht bei speziellen Kinderlebensmitteln! Sie enthalten meist deutlich mehr Zucker als entsprechende Produkte für Erwachsene.
- Kalziumreiche Nahrungsmittel wie Käse und Milch stärken die Zähne.



DIE NATÜRLICHE ALTERNATIVE

TEBODONT® wld

melaleuca alternifolia (teebaumöl)



- Medizinisch gereinigtes Teebaumöl
- Bei Beschwerden im Mund- und Rachenraum
- Zahnfleischbluten, Pilzbefall, Herpes & Aphten
- Prothesendruckstellen
- Ohne Parabene



So einfach geht's...
QR-Code scannen,
informieren und gleich
nach Hause bestellen
www.natim.com



Bestellbar in Ihrer Apotheke
oder über www.natim.com