

# DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société Suisse d'Odonto-stomatologie  
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia  
Swiss Dental Association

**SSO**

Weitere Informationen: [www.sso.ch](http://www.sso.ch)  
04/07/1800 Owadruck AG, Köniz, Art. Nr. 1121



## Falsche Ernährung führt zu Karies

Karies ist laut Weltgesundheitsorganisation eine der häufigsten Infektionskrankheiten der industrialisierten Welt. Ausgelöst wird die Erkrankung von Bakterien, die sich auf den Zähnen ansiedeln und aus den dort haftenden Resten von zucker- und stärkehaltigen Lebensmitteln – der Plaque – Säuren produzieren. Diese Säuren wiederum lösen Mineralien aus dem Zahnschmelz heraus. Je häufiger solche Säureattacken stattfinden und je länger sie dauern, desto schneller entsteht als Folge das gefürchtete «Loch im Zahn», die Karies. Schreitet die Karies fort, werden auch das Zahnbein und schliesslich der Zahnnerv befallen. Im schlimmsten Fall droht der Verlust des Zahns.

## Ohne Zucker keine Karies

Zucker, das «Nahrungsmittel» der säureproduzierenden Bakterien, ist zu einem Hauptbestandteil unserer Nahrung geworden. Die Vorbeugung (Prophylaxe) von Karies beginnt deshalb bei der Ernährung. Eine über den Tag verteilte Aufnahme von Süssigkeiten verursacht eine starke Plaque-Bildung und bietet den Bakterien somit ideale Bedingungen für die Säureproduktion. Wenn auf Süssigkeiten schon nicht ganz verzichtet werden kann, muss wenigstens die Selbstdisziplin dazu zwingen, diese «Zufuhr schädlicher Substanz» auf wenige Minuten am Tag zu beschränken: Eine gezuckerte Nachspeise mittags oder abends befriedigt meistens das Verlangen nach Süssigkeiten und bedeutet eine nur kurze «Kontaktzeit» von Zucker und Zahnschmelz. Ausserdem können die Zähne gleich gereinigt werden, und der Zahnbelag (Plaque) wird entfernt, bevor er den Schmelz wesentlich verändert hat.

## Die Zwischenmahlzeiten

Da die Säureproduktion in der bakteriellen Plaque sofort mit dem Zuckerkontakt beginnt, sollte man gezuckerte Snacks zwischen den Mahlzeiten vermeiden. Dazu gehören die klebrigen Nussgipfel, Schokolade, Crèmeschnitten, Konfitürenbrote, Schleckstengel, Dörrobst, Caramels, Glace, Zeltli, aber auch – und das wird nur zu oft vergessen – die mit

Zucker gesüssten Getränke. An Stelle solcher Nahrungsmittel können wir Frischfrüchte, Frischgemüse und **zuckerfreies** Mineralwasser zu den Zwischenmahlzeiten bedenkenlos geniessen. In zweiter Linie sind zu nennen: Brot, Butter, Käse, Wurst, Eier, Milch.

Da es uns aber bekanntlich schwerfällt, alte Gewohnheiten zu ändern, hat sich die Industrie in Zusammenarbeit mit der Forschung bemüht, Süssigkeiten herzustellen, deren Genuss den Zähnen wenig oder gar nicht schadet. Das Bundesamt für Gesundheitswesen anerkennt in diesem Zusammenhang die Bezeichnungen «zuckerfrei» und «zahnschonend». Als zuckerfrei dürfen nur Süssigkeiten bezeichnet werden, die keinen Zucker (Saccharose) enthalten. Zuckerfreie Süssigkeiten können aber andere Kohlenhydrate enthalten, die vom Zahnbelag rasch zu zerstörenden Säuren vergärt werden. Als **zahnschonend bzw. zahnfreundlich** hingegen dürfen nur Süssigkeiten bezeichnet werden, die zu keiner wesentlichen Säurebildung im Zahnbelag führen.

## Noch etwas zu den frischen Früchten

Frischfrüchte – mit Ausnahme der Bananen – sind nicht klebrig. Sie bieten den Bakterienbelägen auf den Zähnen wenig Nahrung. Bananen haben den Nachteil, dass sie viel Zucker enthalten und nicht zum Kauen anregen wie andere Frischfrüchte. Der Zucker in den Früchten wird vom Speichel rasch weggespült, denn Kaubewegungen und Fruchtsäuren verzehnfachen die Ausscheidung von Speichel; er remineralisiert weitgehend den angeätzten Zahnschmelz. Nach dem Konsum von frischen Früchten sollten die Zähne nicht gleich mit der Bürste und Zahnpasta gereinigt, sondern der Mund mit Wasser oder Fluorid-Lösungen ausgespült werden. Dadurch wird die Säureeinwirkungszeit auf ein Minimum reduziert.

Schädlich für die Zähne ist dagegen das ständige Essen von Früchten. Die Säuren der Früchte greifen dann den Zahnschmelz an; wir sprechen von Erosion des Zahnschmelzes. Im Extremfall wird der Schmelz mit der Zeit ganz weggelöst, so dass das Zahnbein freiliegt.

## Daher gilt auch bei Früchten: Allzuviel ist ungesund!

Dieses in der Schweiz entwickelte Signet bedeutet «zahnfreundlich» und kennzeichnet jene Süsswaren, die nur mit so genannten «hydrierten Zuckern» gesüsst werden. Hydrierte Zucker schmecken wie gewöhnlicher Zucker, können jedoch von den Bakterien nicht zu Säure abgebaut werden.



Zwischenmahlzeiten: So nicht . . .



... aber so: Diese Nahrungsmittel enthalten wenig oder keinen Zucker und bilden darum in der Plaque keine Säure. Viele von ihnen sind auch für den übrigen Organismus gesünder als Süssigkeiten, weil sie wenig vergärbare Kohlenhydrate enthalten.

