

# Den Zähnen Zuckerpausen gönnen

Neben einer gründlichen Mundhygiene schützen bestimmte Lebensmittel und ein paar einfache **Ernährungsregeln** vor Karies und Parodontitis sowie deren weitreichenden Folgen.



© Ruth Black / fotolia.com

**Z**ucker ist ein tolles „Fut-  
ter“ für Kariesbakterien.  
Als Abfallprodukt ihrer  
Ernährung scheiden sie  
Milchsäure aus. Genau diese greift  
den Zahnschmelz an und macht ihn  
bröckelig. Besonders gerne mögen die  
Mundbewohner Haushaltszucker,  
aber auch Trauben- und Fruchtzu-  
cker. Sind die süßen Lebensmittel  
klebrig und haften besonders lange  
an den Zähnen, haben die Karies-  
bakterien ausreichend Zeit, über  
sie herzufallen. Auch stärkehaltige  
Lebensmittel, die durch die Herstel-  
lung schon in kurzkettige Zucker-  
moleküle aufgespalten sind (z. B.  
Röstung), wirken kariogen. Neben  
Süßigkeiten, Honig, Nuss-Nougat-  
Cremes, Kuchen, Müsliriegeln, Soft-  
drinks und Fruchtsäften sind auch  
Chips, Salzstangen, gesüßte Corn-  
flakes sowie Fertiggerichte (z. B.  
Pizza) alles andere als zahnfreund-  
lich. Auch säurehaltige Lebensmittel  
wie Zitrusfrüchte, Tomaten, Essig-  
gurken, aber auch Kaffee und Wein  
erweichen den Zahnschmelz und  
machen ihn angreifbar. Wer seine  
Zähne jedoch sofort nach dem Ver-  
zehr säurehaltiger Lebensmitteln  
putzt, schädigt den Schmelz unwid-  
erruflich – obwohl er natürlich eine  
andere Absicht damit verfolgte.

## Zähne und Zahnfleisch stärken

Süßigkeiten oder Säurehaltiges am besten zu oder nach den Hauptmahlzeiten (z. B. als kleines Dessert) verzehren, denn: Natürlich macht auch hier „die Dosis das Gift aus“, aber vor allem die Häufigkeit des Verzehrs ist ausschlaggebend für die Kariogenität. Süßes ist nicht tabu, aber eine Handvoll Gummibärchen auf einmal ist zahnfreundlicher als häppchenweise zu naschen. Wer abends ein wenig Rotwein getrunken hat, sollte zuerst den Mund mit purem Wasser ausspülen und etwa eine halbe bis ganze Stunde mit dem Zähneputzen warten. Erhöhter Alkoholkonsum beeinflusst zudem an sich ebenso wie Nikotin das Zahnfleisch negativ, da sie die Aktivität verschiedener Immunzellen abschwächt.

**Speichelfluss fördern** Er ist ein wahres Anti-Karies-Wunder, denn er spült Nahrungsreste von den Zähnen, wirkt antibakteriell und mineralisiert die Zähne. Seine Enzyme puffern zudem die Zahnschmelzschädigenden Säuren ab. Grundsätzlich ist alles, was gründlich gekaut werden muss, auch gut für die Zähne. Vor allem knackige Salate und frisches Obst, rohes Gemüse sowie Vollkornprodukte und Nüsse regen dadurch den Speichelfluss an. Durch das feste Material an den Zähnen werden zudem Biss für Biss Beläge abgeschliffen und das Zahnfleisch massiert. Auch Kräuter und Gewürze wie Ingwer sowie Kaugummi kauen regen die Speichelproduktion an. Wer ausreichend Mineralwasser trinkt, verstärkt den Spüleffekt im Mund. Dadurch lösen sich Nahrungsreste besser von den Zähnen und aus den Zahnzwischenräumen.

**Zahnstärkende Lebensmittel einbauen** Vor allem Hartkäse (z. B. Parmesan, Bergkäse) regt durch das Kauen den Speichelfluss an und sein Fett bildet einen Schutzfilm über den Zähnen. Käse ist zudem eine wichtige Kalziumquelle, die zur Stär-

## PHYTOTHERAPIE

Diese Heilpflanzen lindern kleine Beschwerden:

- + Das Bepinseln mit einer Tinktur aus Rhabarberwurzel, Ringelblumen oder Myrrhe lindert Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen.
- + Das Gurgeln mit Pfefferminz- oder Salbeitee hilft bei Entzündungen im Mundraum und bei Zahnschmerzen.

kung des Zahnschmelzes und zur Mineralisierung der Kieferknochen essenziell ist. Auch Grünkohl, Petersilie, Fenchel, Brokkoli, Sojabohnen, Sesam, Feigen, Haselnüsse, Mandeln und kalziumreiche Mineralwässer (mindestens 150 Milligramm pro Liter) sind gute Kalziumlieferanten. Apropos Kalzium: Auch Naturjogurt liefert das wichtige Knochenmineral, darüber hinaus aber auch Milchsäurebakterien, die Zahnbeläge verhindern und Entzündungen vorbeugen. Als Partner benötigt Kalzium zum Einbau in die Knochen das Sonnenvitamin D. Wohldosiert Sonne zu tanken kommt somit auch dem Zahnhals und den Kieferknochen zu Gute. Ergänzen sollte man die Eigenproduktion von Vitamin D über die Haut durch fettreiche Seefische (z. B. Makrele, Lachs und Hering), Milchprodukte und Champignons. Neueste Studien belegen sogar einen direkten Zusammenhang zwischen den in Fischöl vorkommenden Omega-3-Fettsäuren und einem geringeren Risiko für Parodontitis, welche langfristig zum Verlust der Zähne führen kann.

Grüntee hemmt hingegen über das Spurenelement Fluorid und die Gerbstoffe die Plaque- und Kariesbildung und stärkt den Zahnschmelz – natürlich nur, wenn er ungesüßt getrunken wird. Auch mit Fluorid

angereichertes Kochsalz kann gezielt ergänzt werden. Orange, rot oder dunkelblau gefärbte Obst- und Gemüsesorten wie rote Paprika, Karotten, Kürbisse oder Aprikosen, Heidelbeeren und Co. bieten einen zahnfreundlichen Mikronährstoffcocktail. So schützt das enthaltene Vitamin C das Zahnfleisch vor Entzündungen. Vor allem aber die Carotinoide (z. B. Provitamin A) stärken die Mundschleimhaut und reduzieren ebenso durch ihre antioxidativen Kapazitäten Entzündungsprozesse. Zu guter Letzt ist das Kauen auf Fenchelsamen ratsam. Es verleiht nicht nur einen frischen Atem, sondern mineralisiert auch durch seinen Phosphorgehalt die Zähne.

**„Ölziehen“ beugt Entzündungen vor** Wer vor dem Zähneputzen auf „Ölziehen“ setzt, der macht es richtig: Dafür jeden Morgen ein bis zwei Teelöffel kaltgepresstes Oliven- oder Sesamöl in den Mund nehmen und dieses ein paar Minuten durch Ihre Zähne ziehen und darauf herum kauen. Dadurch nimmt das Öl schädliche Bakterien auf und beugt Entzündungen vor. Aber nicht schlucken, sondern ausspucken und anschließend die Zähne putzen.

**Parodontitis gefährdet Herz und Gehirn** Sie erhöht Studien zufolge das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall um etwa 25 Prozent. Ursache für diese weitreichenden Folgen sollen anaerobe Bakterien sein, die im entzündeten Zahnhalteapparat gehäuft vorkommen. Sie unterstützen wahrscheinlich die Entwicklung gefährlicher Veränderungen an der Gefäßinnenwand, welche die Bildung von Blutagglomeraten verstärken. Eine zahnfreundliche Ernährung verhindert somit auch, dass Herz und Gehirn in Mitleidenschaft gezogen werden. Regelmäßige Kontrollen des kardiovaskulären Risikos beim Arzt sind zudem unerlässlich. ■

Andrea Pütz,  
Dipl. Oecotrophologin