

## Lebensmittel unter der Lupe

**Getränke:** "Ich trinke nur natürliche Erfrischungsgetränke wie ungesüßten Apfelsaft oder echten Grapefruit- und Orangensaft." Was unter ernährungswissenschaftlichen Aspekten durchaus sinnvoll sein kann, spielt für die Zahngesundheit keine Rolle. Es gibt, was die Kariogenität betrifft, keinen Unterschied zwischen den genannten Getränken und Limonaden mit künstlichem Zuckerzusatz. Sowohl Limonaden (mit und ohne Kohlensäure) als auch Säfte (Birnen- und Apfelsaft, Multivitamin-Nektar und andere) enthalten reichlich Säuren und Zucker, die die Zähne schädigen können.

Wenn Sie schwarzen oder grünen Tee zu Kuchen oder zu anderen stärke- und zuckerhaltigen Speisen trinken, dann verringert dies die Kariesgefahr. Der Tee darf aber nicht gezuckert sein!

**Obst und Gemüse:** Frisches Obst ist gesund und für die Ernährung aus vielen Gründen zu empfehlen. Im Hinblick auf die Kariogenität gibt es allerdings einige Punkte zu beachten. Viele Früchte enthalten acht bis zwölf Prozent Zucker. Da zum Beispiel das Fruchtfleisch von Bananen lange an den Zähnen haftet, gelten sie als stark kariesfördernd. Äpfel - vor allem bissfeste Sorten - geben dagegen eine gute Zwischenmahlzeit ab: Sie enthalten vergleichsweise wenig Zucker und Fruchtsäure. Zusätzlich reinigt das feste Fruchtfleisch beim Zerkauen die Zahnoberflächen, der Speichelfluss wird kräftig angeregt.

Manche Obst- und Gemüsesorten (zum Beispiel Zitrusfrüchte und Rhabarber) zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an Fruchtsäuren aus, die bei sehr häufigem Verzehr den Zahnschmelz angreifen können (Erosionsschäden).

Trockenfrüchte haben einen hohen Zuckergehalt, sie kleben stark an den Zähnen und bleiben lange im Mund. Als "Knabberfutter" sind sie also nicht geeignet.

**Tierische Produkte:** Eier, Fleisch, Fleischprodukte, Milch und die meisten Milchprodukte sind für die Zähne kein Problem. Ganz anders sieht es bei gezuckertem Fruchtjoghurt aus. Der darin enthaltene Zucker und die Fruchtsäuren können die Zähne schädigen.

**Backwaren und Süßigkeiten:** Sie sind grundsätzlich problematisch für die Zahngesundheit. Es gilt: Je höher der Kohlenhydrat- und Säureanteil, je klebriger die Speise und je länger sie gegessen wird, desto eher besteht Gefahr für die Zähne. Der oft gelobte Honig, sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, verursacht genausoviel Schäden an den Zähnen wie jede andere Süßigkeit mit einem ähnlich hohen Zuckergehalt.

**Essen soll genussvoll sein und Freude machen.** Nichts wäre schlimmer, als wenn die Angst vor Karies Ihnen den Spaß am Essen verderben würde. Sie können natürlich auch Süßes essen und Saures trinken, solange Sie sich der Risiken für die Zahngesundheit bewusst sind. Wer zwischendurch nascht, kann auch den Mund ein paarmal mit Leitungswasser spülen, um Speisereste zu beseitigen und die Säuren im Mund stark zu verdünnen. Ausspülen allein verhindert Karies aber nicht. Da müssen Sie schon Zähne putzen.