

Zahngesunde Ernährung

Nicht umsonst heißt es "Gesund beginnt im Mund". Denn bewusste Ernährung, die für Zähne und Zahnfleisch gut ist, hält den gesamten Körper gesund und fit.

Zahngesunde Ernährung bedeutet vor allem auf die Menge des **Zuckerkonsums** zu achten. Es gibt verschiedene Zuckerarten, u. a. Haushalts-, Frucht-, Milch- und Traubenzucker. Diese werden von Plaquebakterien, die an den Zähnen haften, in Säuren umgewandelt. Und Säuren verursachen Karies („Zahnfäule“). Deshalb sollten zuckerhaltige Nahrungsmittel bei Kindern unbedingt vermieden werden.

Die größte Bedeutung für die Kariesentstehung hat der Haushaltszucker (Saccharose). Er wird am häufigsten durch gesüßte Lebensmittel und Getränke aufgenommen. Außerdem mögen ihn die für die Karies verantwortlichen Bakterien ("Streptococcus mutans") besonders gerne. Damit besitzt er von allen Zuckern die höchste „Kariogenität“.

Saccharose „versteckt“ sich häufig in gesund vermuteten Lebensmitteln, z. B. in Ketchup, Fruchtojoghurt, Müsliriegeln, Cornflakes oder Honig. Auf der [Zuckerliste](#) der [Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen \(Gruppenprophylaxe\) e.V. \(LAG\)](#) sind die Zuckermengen ausgewählter Produkte aufgelistet.

Besonders gefährlich für die Zahngesundheit sind auch zuckerhaltige Getränke. Werden sie in Fläschchen kleinen Kindern zwischen dem 2. und 5. Lebensjahr angeboten, entwickelt sich durch das dauerhafte Nuckeln von gesüßten Tees oder auch Fruchtsäften sehr schnell Karies an den Frontzähnen. Oft sind alle Frontzähne betroffen und eine frühkindliche Karies (Early Childhood Caries, ECC) ist erkennbar. In vielen Fällen sind die Zähne dann so zerstört, dass das Abbeißen schwerfällt und sich ein Sprachfehler entwickelt. Deshalb sollte mit etwa einem Lebensjahr das Kind an einen Becher oder eine Tasse gewöhnt werden.

Verstärkt tritt Frontzahnkaries auch bei Kindern und Jugendlichen auf, die aus Ventiflaschen ständig Iso- und Energydrinks oder andere säurehaltige Getränke trinken. Hier sind dann die bleibenden Frontzähne schnell durch Karies und Erosionen dauerhaft geschädigt. Der perfekte Durstlöscher für alle ist und bleibt Mineralwasser.

Zähne brauchen auf jeden Fall täglich etwas Festes zum Kauen. Kerniges Brot und knackiges Gemüse sind genauso als Fitmacher zwischendurch geeignet wie festes Obst mit wenig Säure (z. B. Äpfel und Birnen) und Salat. Süße Snacks sollten hingegen vermieden werden und lieber direkt nach den Mahlzeiten gegessen werden. Danach werden die Zähne geputzt! Denn nicht nur die Menge des Zuckers birgt Gefahren für Zähne und Zahnfleisch, sondern auch wie häufig Süßes konsumiert wird und vor allem wie lange es im Mund verbleibt.

Aber auch für kleine Schleckermäulchen gibt es die Lösung - zahngesunde Süßigkeiten, die statt Zucker unschädliche Zuckeraustauschstoffe enthalten. Sie sind erkennbar am „Zahnmännchen“ auf der Verpackung. Produkte mit diesem Qualitätssiegel sind garantiert zahnfreundlich, was bedeutet, dass sie weder Karies noch Erosionen auslösen. Wer auf das Siegel achtet, wird viele Produkte finden, denn die Auswahl ist inzwischen sehr groß.