



## Gesunde Ernährung

Karies entsteht durch Zucker. Dabei spielt es keine Rolle, ob man raffinierten Zucker, Rohrzucker oder Honig verzehrt. Sie sind alle in etwa gleich stark kariesauslösend. "Natürliche", honighaltige Lebensmittel sind durch ihre Klebrigkeit oft noch gefährlicher als andere, zuckerhaltige Esswaren.

Nicht die Zuckermenge insgesamt ist entscheidend, sondern auf wie viele Portionen der Verzehr verteilt wird. Je öfter Zucker, desto schädlicher. Also: Lieber eine größere Portion, und dann direkt Zähne putzen!

Vor allem die Gefahr durch gesüßte Getränke wird oft unterschätzt. Getränke wie Cola, Limonaden usw. enthalten etwa 10 g Zucker in 0,1 Liter. Werden sie in vielen kleinen Schlucken genossen, ist die Gefahr besonders groß.

Als Zwischenmahlzeiten unbedenklich sind Gemüse, Brot, Butter, Käse. Wurstwaren, Milch und ungezuckerte Mineralwässer oder Tee. Auch frische Früchte eignen sich, denn sie sind nicht klebrig. Der Zucker in Früchten wird vom Speichel schnell weggespült, weil die Fruchtsäuren den Speichelfluss stark aktivieren. Dadurch verbleiben nur ganz geringe Mengen

Fructozucker und Fruchtsäuren im Mund. Sie können mit Wasser oder einer fluoridhaltigen Mundspüllösung weggespült werden. Allerdings sollten Früchte nicht im Übermaß gegessen werden, da ihre Fruchtsäuren den Zahnschmelz bei häufigem Verzehr auch entkalken.

Als Zwischenmahlzeiten ungeeignete Früchte sind Bananen und Dörrfrüchte, die klebrig sind und Zucker enthalten. Vermeiden sollte man Schokolade, Cremes, Eis, gezuckerte Joghurts und gezuckerte Getränke, wenn nicht unmittelbar danach die Zähne gereinigt werden können.

Eine Alternative kann der Verzehr von zahnschonenden Süßigkeiten darstellen. Diese tragen das "Zahnmännchen". Nur Produkte, die nicht zu einer zahnschädlichen Säurebildung im Mund führen, dürfen dieses Zeichen tragen.

