



DR. MED. DENT. ROGER WALKER  
Zahnarzt  
Schattdorf (UR), CH

## Gesunde Ernährung – kranke Zähne?

Zu einem erhöhten Gesundheitsbewusstsein gehört eine gesunde Ernährung. Wer kennt nicht die Empfehlung, fünf Mal am Tag etwas Gesundes mit vielen Vitaminen und mit möglichst wenigen Kalorien zu essen. Gemeint sind dann Lebensmittel wie Früchte, Gemüse, Salate oder Fruchtsäfte.

Verstehen Sie mich jetzt bitte nicht falsch: Es liegt mir fern, Ihnen diese Ernährungsweise auszureden. Ich möchte nur aufzeigen, dass auch gesunde Le-

bensmittel ihre unerwünschten Nebenwirkungen haben. Im Gegensatz zu Medikamenten existieren hier aber keine Beipackzettel, die auf Risiken aufmerksam machen würden. Die genannten Lebensmittel sind ja – abgesehen von künstlich gesüßten Fruchtsäften – nicht gerade dafür bekannt, dass sie viel Karies in den Zähnen verursachen. Unter Karies versteht man Löcher in den Zähnen, welche durch Bakterien verursacht werden, die sich vom Zucker in der Nahrung ernähren.

Die befallenen Stellen müssen dann meist vom Zahnarzt mit einer Füllung repariert werden. Wir sprechen in diesem Artikel aber nicht über Karies, sondern über Zahnerosionen. Doch was ist das genau?

### Die Zahnschmelz

Die Zähne bestehen mit dem Zahnschmelz aus der härtesten Substanz des Körpers, sie übertreffen damit sogar die Knochen. Doch sie haben auch einen Schwachpunkt: ihre Anfälligkeit

gegenüber Säuren. Zähne lösen sich in Flüssigkeiten langsam auf, wenn der Säuregehalt einen bestimmten Wert überschreitet. Genau das stellt beim häufigen Konsum von sauren Lebensmitteln ein Problem dar. Die Zähne werden von den in der Nahrung enthaltenen Säuren direkt beschädigt. Da hier im Gegensatz zur Karies keine Bakterien beteiligt sind, sprechen wir von Zahnerosionen.

### Ursachen für Zahnerosion

Viele Lebensmittel können Zahnerosionen verursachen. Die folgende Aufzählung enthält nur eine Übersicht. Neben den meisten Früchten können auch gewisse Gemüse wie Sauerkraut oder Rhabarber Erosionen verursachen. Beim Salat muss man auf den Essig in der Salatsauce achten. Sehr schädlich für die Zähne sind Fruchtsäfte, Sportdrinks, Energydrinks und Softdrinks wie z. B. Cola, Sprite und Eistee. Sie sind nicht nur sehr sauer (Coca Cola hat einen pH-Wert von 2,8!), sondern enthalten auch Zucker im Übermass, was zusätzlich den Kariesbefall begünstigt. Oft unterschätzt werden auch Snacks wie z. B. saure Gummibärchen und saure Bonbons. Demgegenüber sind viele Milchprodukte wie Milch, Käse und die meisten Joghurts nicht erosiv, weil sie viel Kalzium und Phosphat enthalten, welche die Grundsubstanz des Zahnschmelzes bilden. Sie können sogar die «schädliche» Wirkung von Früchten abmildern, wenn man sie zusammen isst. Dabei darf man aber nicht vergessen, dass gesüsste Milchprodukte Zucker enthalten. Ein Nachspülen mit Milch schützt ebenfalls. Das gilt allerdings nicht für Sauermilch oder Fruchtjoghurts mit sehr saurem Aroma (z. B. Zitrone).

### Schutz vor Erosion

Einen äusserst wichtigen Schutz bietet Fluor, denn es macht die Zähne säureresistenter. Fluor ist in den meisten Zahnpasten, Zahnpülungen und Kariesschutzgelées enthalten,

und bietet damit bei regelmässigem Zähneputzen ausreichend Schutz. Wenn man allerdings direkt nach dem Essen oder Trinken von sauren Lebensmitteln fluorhaltige Zahnpülungen durchführt, werden zwar die Zähne geschützt, geschmacklich ist dies allerdings dann alles andere als ein Highlight.

Ein natürlicher Verteidigungsmechanismus des Körpers gegen Zahnerosion ist der Speichel. Er neutralisiert die eingenommenen Säuren im Mund und baut den angegriffenen Zahnschmelz wieder auf. Da dieser Prozess jedoch eine gewisse Zeit dauert, sollte man (ausser bei hohem Kariesrisiko) mit dem Zähneputzen sofort nach dem Genuss säurehaltiger Substanzen etwa 45 Minuten warten. Der Vermeidung von Karies wird aber eine höhere Priorität eingeräumt, als der Vermeidung von Erosionen. Das Kauen von zuckerlosem Kaugummi hilft da entscheidend mit, diese Neutralisation zu beschleunigen. Wenn der Speichelfluss vermindert ist, werden die Zähne deutlich anfälliger auf Erosionen. Dies ist dann der Fall, wenn wir starken Durst haben, bei körperlicher Anstrengung, in der Nacht, aus medizinischen Gründen, wegen Drogen und im Alter. Sportdrinks, die viel Zucker enthalten und meist einen eher sauren Geschmack haben sind ein Desaster für die Zähne, wenn sie während dem sportlichen Einsatz eingenommen werden.

Neben Nahrungsmitteln gelten auch nächtliches saures Aufstossen und häufiges Erbrechen als Risikofaktoren für Erosionen.

Zahnerosionen kommen beispielsweise in der Schweiz ziemlich häufig vor. In einer Studie fand man bei 50-Jährigen bei über 40 % der untersuchten Personen mindestens eine tiefer Erosion und nur bei 2 % nicht einmal eine kleine.

Die meisten Erosionen sind zum Glück symptomlos und schreiten nur äusserst langsam voran. Nur bei sehr tiefen Defekten kann es zu Überempfindlich-

keiten auf Reize wie Säure, Kälte, Wärme oder beim Kauen kommen. Für diese Überempfindlichkeiten gibt es allerdings auch andere Ursachen wie z. B. Zahnhalsüberempfindlichkeiten. Der Zahnarzt kann die betroffenen Stellen wenn nötig reparieren, indem er sie abdeckt.

Vorsorge ist natürlich immer besser, auch wenn sich Erosionen nie ganz verhindern lassen. Man kann hier nur reparieren, nicht heilen. Prinzipiell ist eine gesunde Ernährung allerdings wichtiger, als die Vermeidung von Erosionen. Aber man kann vorsichtig sein und seine Zähne schützen. Ein zu einseitiger Speiseplan ist zudem aus verschiedenen Gründen zu vermeiden, nicht nur wegen den Zähnen. ■

*Erosionen an einem unteren Backenzahn*



### Ernährungsbedingte Risikofaktoren für Zahnerosionen

- **Früchte**
- **Fruchtsäfte**
- **Softdrinks !!**
- **Sport- und Energydrinks**
- **Essig (Salatsauce)**

### Ernährungsbedingten Zahnerosionen vorbeugen

- **Fluor (Zahnpasta, Spülungen und Kariesschutzgelées)**
- **Zuckerlose Kaugummis (Speichelanregung)**
- **Mund mit Wasser, Milch oder Zahnpülung neutralisieren**
- **Milch/Milchprodukte (säureausgleichend)**
- **Verzicht auf säurehaltige Getränke während körperlicher Anstrengung und Sport**
- **45 Minuten warten mit Zähneputzen**

# Leben & Gesundheit®

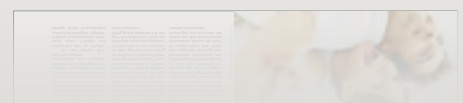
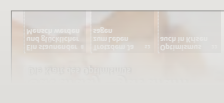
Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



**Jetzt online bestellen!**

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

