

# DENTIQUA

Dentiqua  
Schwalbacher Straße 6  
12161 Berlin

Homepage: [www.zahnarztpraxisfriedenau.de](http://www.zahnarztpraxisfriedenau.de)  
E-Mail: [info@zahnarztpraxisfriedenau.de](mailto:info@zahnarztpraxisfriedenau.de)  
Telefon: 030-8216345  
Telefax: 030-8211969

---

## Zahngesunde Ernährung

### Kurzinfo

Für die Mundgesundheit sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und eine gründliche Zahnpflege die Grundlage. Daneben leistet auch eine zahngesunde Ernährung einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung von Zahnerkrankungen.

#### So ernähren Sie sich zahngesund:

- Zahngesund bedeutet in erster Linie eine zuckerarme Ernährung. Sie mögen Kuchen, Kekse, Süßigkeiten oder Softdrinks? Sie müssen nicht völlig darauf verzichten, sollten Ihren Zuckerkonsum jedoch einschränken. Wichtig: Für Ihre Zähne ist weniger die absolute Menge zuckerhaltiger Lebensmittel wichtig, sondern vor allem, wie oft sie zu Süßem greifen: Häufiges Naschen ist wesentlich schädlicher als gelegentliches, auch wenn die Menge in der Summe dieselbe ist.
- Trinken Sie vor allem **(Mineral)wasser** oder **ungesüßten Tee**. Säure- und zuckerhaltige Getränke wie Cola, Fruchtsäfte und trockenen Wein sollten Sie nur in Maßen genießen. Zucker dient Kariesbakterien als Nahrungsquelle. Die enthaltene Säure kann den Zahnschmelz außerdem direkt angreifen (Säureerosion).
- Nehmen Sie **ausreichend Flüssigkeit** zu sich. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, die die Speichelproduktion reduzieren.
- Kaugummi kann ebenfalls der Zahnpflege dienen und muss dazu selbstverständlich zuckerfrei sein. Kauen Sie Kaugummis aber nicht als Ersatz für die eigentliche Pflege.
- Lebensmittel, die **Fluorid** enthalten, wie Fisch, einige Mineralwasser und fluoridiertes Salz, sind empfehlenswert. Dieser Mineralstoff stärkt den Zahnschmelz und macht ihn damit widerstandsfähiger gegen Karieserkrankungen.
- **Vollkornprodukte** sind hellem Brot, Nudeln aus Weißmehl und geschältem Reis vorzuziehen. Sie regen die Speichelproduktion an. Speichel schützt die Zähne, da er Säure neutralisiert, Essensreste wegpült sowie antibakterielle Bestandteile und Mineralstoffe zur Härtung des Zahnschmelzes enthält.
- Wie wär's statt Schokolade mit einem ungesüßten Joghurt mit frischen Früchten? **Milchprodukte** sind gut für Ihre Zähne, da sie Kalzium und Phosphat enthalten und den Zahnschmelz ebenfalls kräftigen.
- Falls Sie zwischendurch gerne ein Bonbon essen oder Kaugummi kauen, sollten Sie auf **zahnfreundliche, zuckerfreie Süßigkeiten** zurückgreifen.
- Egal, was Sie essen: **Gründliches, regelmäßiges Zähneputzen** nach den Hauptmahlzeiten und die Verwendung von Zahnseide sind ausgesprochen wichtig.

Falls Sie etwas Saures gegessen oder getrunken haben, sollten Sie allerdings etwa eine halbe Stunde warten, bis Sie mit dem Zähneputzen loslegen. Nach dieser Zeit hat sich Ihr Zahnschmelz wieder von der Säureattacke erholt und gefestigt. Sie können Ihren Mund in der Zwischenzeit ausspülen.

## Was heißt zahngesund?

Unter einer zahngesunden Ernährung wird eine ausgewogene Mischkost verstanden, die wenig Zucker oder andere leichtverdauliche Kohlenhydrate sowie Säuren beinhaltet und den Zähnen die Mineralstoffe liefert, die sie brauchen.

Nicht die absolute Menge der zahnschädigenden Lebensmittel, die verzehrt werden, sind hierbei wichtig, sondern vor allem die Häufigkeit und der Zeitpunkt. Gelegentlich ein Stück Schokolade oder ein Glas Limonade ist durchaus in Ordnung und schadet nicht weiter. Wenn Sie allerdings ständig naschen oder Cola, Orangensaft und Co. trinken, kann dies Ihre Zähne mehr schädigen, als wenn sie dieselbe Menge auf einmal zu sich genommen hätten.

## Zahngesunde Lebensmittel

Mit einer gesunden Mischkost liegen Sie richtig: Essen Sie ausreichend Milchprodukte, wie Käse und Joghurt. Diese liefern Ihrem Zahnschmelz die Mineralstoffe Kalzium und Phosphat. Fluoridhaltige Lebensmittel und solche, die die Speichelproduktion anregen, tragen ebenfalls zur Gesundheit Ihrer Zähne bei.

### Hier einige zahngesunde Lebensmittel:

#### Mineralstoffhaltige Lebensmittel

- **Milchprodukte** wie Käse, Joghurt, Buttermilch enthalten viel Kalzium und Phosphat.

Wegen der darin enthaltenen Mineralstoffe ist Käse nicht nur geschmacklich ein guter Begleiter zu Rotwein.

- Brokkoli, Porree sowie anderes grünes Gemüse, Mandeln, Haselnüsse und getrocknete Feigen sind ebenfalls gute Kalziumlieferanten.

**Unser Tipp:** Gießen Sie das Wasser, in dem Sie das Gemüse gekocht haben, nicht weg. So können Sie das enthaltene Kalzium (und viele Vitamine) optimal nutzen.

- **Fluoridhaltige** Lebensmittel schützen effektiv Ihren Zahnschmelz. Fluorid ist unter anderem in Tee, Fisch und fluoridiertem Speisesalz enthalten.

#### Nahrungsmittel, die die Speichelproduktion erhöhen.

**Ausgiebiges Kauen** regt den Speichelfluss an. Dies schützt Ihre Zähne, da Ihr Speichel von Natur aus Säure neutralisieren kann, Mineralstoffe enthält, die die Zähne aufnehmen und zudem Essenreste wegspült.

- Vollkornbrot, Äpfel und Gemüsestreifen von Paprika oder Möhren müssen ordentlich gekaut werden und erhöhen daher die Speichelproduktion.
- Kaugummi kann ebenfalls der Zahnpflege dienen und muss dazu selbstverständlich zuckerfrei sein. Neueste Untersuchungen haben ergeben, dass weitere, von manchen Herstellern zugesetzte Bestandteile, keine oder nur eine unwesentliche Wirkung

haben. Kaugummikauen sollte nicht als Ersatz für die eigentliche Zahnpflege, sondern nur als zusätzliche Maßnahme genutzt werden.

## Welche Lebensmittel sind eher schädlich?

Zucker und einfach zu verdauende Kohlenhydrate dienen Kariesbakterien als Nahrungsquelle. Außerdem können die natürliche Fruchtsäure in Säften und saurem Obst sowie Phosphor- und Zitronensäure in Cola und Limonaden auf direktem Wege Mineralstoffe aus dem Zahnschmelz herauslösen und ihn somit weicher und anfälliger machen.

Hier gilt: Die Menge **und die Häufigkeit** machen den Schaden: Süßigkeiten, Nudeln oder Kekse sollten Sie nicht ständig nebenbei zu sich nehmen, sondern eher nur selten, etwa zu den Hauptmahlzeiten. Sie müssen auch nicht komplett auf Cola und Limo verzichten. Säurehaltige Getränke sollten Sie aber nicht zum Durstlöschen trinken, sondern ebenfalls nur gelegentlich.

Wenn Sie sich nach den Mahlzeiten die Zähne putzen, können Ihnen leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Weißmehlnudeln oder Gebäck ebenfalls nicht schaden. Nach dem Verzehr von säurehaltiger Nahrung sollten Sie allerdings etwa eine halbe Stunde mit dem Putzen warten, weil Ihre Zähne durch die Säure ein wenig angegriffen und dann beim Putzen geschädigt werden könnten.

Hier eine Auflistung von verschiedenen Lebensmitteln, die Sie nur in Maßen genießen sollten:

### Lebensmittel, die viel Zucker/einfache Kohlenhydrate enthalten

- Schokolade
- Bonbons, Kaugummis (**Unser Tipp:** Greifen Sie zu zuckerfreien Bonbons und Kaugummis)
- Kartoffelchips
- Kuchen
- Weißmehlnudeln, geschälter Reis
- Weißbrot
- Honig
- Reife Bananen
- Müsliriegel mit Zuckerzusatz (siehe Zutatenangaben)

### Säurehaltige Getränke und Lebensmittel

- Softdrinks wie Cola, Eistee, Limonaden
- Fruchtsäfte
- Saure/trockene Weine
- Saures Obst (Zitrusfrüchte, saure Äpfel, Ananas, ...)

In vielen Lebensmitteln „versteckt“ sich Zucker, zum Beispiel in Senf, eingelegten Gurken oder Fruchtjoghurts. Essen Sie daher nicht ständig solche Snacks, sondern besser nur zu den Hauptmahlzeiten.

# Flüssigkeitsaufnahme

Achten Sie darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, da sonst Ihr Mund buchstäblich „austrocknet“ und die vorbeugende Funktion Ihres Speichels nicht gewährleistet ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, z. B. einige Antibiotika und Herzmedikamente. Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Apotheker konkret nach dieser Nebenwirkung. Gut geeignet für die Flüssigkeitszufuhr sind Wasser und zuckerfreie Tees.

## Was ist eine Säureerosion?

Säurehaltige Getränke und Lebensmittel lösen Mineralstoffe aus dem Zahnschmelz heraus und machen ihn dadurch etwas weicher und weniger widerstandsfähig. Normalerweise kann dies der natürliche Speichel innerhalb etwa einer halben Stunde wieder ausgleichen: Der Zahnschmelz nimmt diese Mineralstoffe (Kalzium, Phosphat und Fluorid) aus dem Speichel auf und festigt sich wieder.

Lassen Sie Ihrem Speichel und dem Zahnschmelz diese Zeit zum Ausgleich nicht, kann es jedoch zu Schäden des Zahnschmelzes kommen, einer so genannten **Säureerosion**. Dabei werden während des Putzens kleine Stücke des erweichten Zahnschmelzes herausgelöst.

### Um sich davor zu schützen, sollten Sie Folgendes beachten:

Wenn Sie etwas Saures gegessen oder getrunken haben, warten Sie etwa eine halbe Stunde ab, bevor Sie Ihre Zähne putzen. Saure Lebensmittel und Getränke sind zum Beispiel:

- Softdrinks wie Cola, Limonaden
- Säurehaltiger Wein
- Fruchtsäfte
- Joghurt
- Obst wie Ananas, Johannisbeeren, Grapefruit, Limetten und Zitronen
- Essig/Salatsaucen

Sehr schädlich für Ihre Zähne ist es zum Beispiel, wenn Sie andauernd säurehaltige Getränke zu sich nehmen. Trinken Sie lieber ungesüßte Tees und Mineralwasser.

## FAQ's

Ich habe im Büro keine Möglichkeit, mir nach dem Mittagessen die Zähne zu putzen. Tut's dann auch ein Zahnpflegekaugummi?

Zahnpflegekaugummis sind keine echte Alternative zum Zähneputzen. Tatsächlich reinigen können sie die Zähne nicht. Allerdings sorgen sie dafür, dass mehr Speichel gebildet wird. So können sich Essensreste nicht so leicht festsetzen. Damit haben zum

Beispiel Karies verursachende Bakterien „weniger Nahrung“, um dem Zahn zu schaden. Mehr Speichelfluss bedeutet auch, dass Säuren aus Getränken und Lebensmitteln schneller neutralisiert werden können. Kauen Sie also ruhig nach dem Mittagessen einen Kaugummi, wenn Sie die Zähne nicht putzen können. Achten Sie allerdings darauf, dass es ein zahnfreundlicher Kaugummi ohne Zucker ist.

### Wie kann ich meine kleine Tochter (3 Jahre alt) zahngesund ernähren?

Bei kleinen Kindern ist eine zahngesunde Ernährung besonders wichtig. Die Milchzähne sind viel empfindlicher als die Zähne von Erwachsenen und entwickeln daher schneller eine Karies. Hier ein paar bewährte Tipps, die Sie beachten sollten:

Geben Sie Ihrer Tochter, wenn sie Durst hat, vorwiegend Wasser und ungesüßten Tee.

Säfte sind ein guter Vitaminlieferant. Sie enthalten allerdings Fruchtsäuren und sollten nicht ständig getrunken werden. Achten Sie darauf, dass die Säfte nicht zusätzlich gesüßt sind. Softdrinks wie Cola oder Limonade sollten Sie Ihrem Kind nur selten geben. Sie sind in der Regel stark gesüßt und enthalten Säuren. Beides kann den Zähnen schaden.

Wenn Ihre Tochter eine kleine Naschkatze ist, müssen Sie ihr Süßigkeiten nicht grundsätzlich verbieten. Gelegentlich ein kleines Stückchen Schokolade oder Kuchen nach den Hauptmahlzeiten schadet den Zähnen nicht. Achten Sie allerdings darauf, dass Ihr Kind nicht ständig nascht.

Wie wär's mit einer gesunden Alternative zu Kuchen und Keksen? Sie können z. B. mit Ihrer Tochter einen ungesüßten Joghurt mit frischen Früchten zubereiten. Nehmen Sie das Obst, das Ihr Kind gerne mag und lassen Sie sie bei der Zubereitung helfen. So schmeckt es gleich noch viel besser.

Das Wichtigste ist in jedem Fall eine gute Zahnpflege für Kinder! Mehr Tipps zu diesem Thema finden Sie im Kapitel Vorsorge („Kinderbehandlung“).