



Ernährung für Zahngesundheit

Xylitol, grüner Tee und Milchprodukte

Es ist doch erstaunlich, dass die Menschen in den Industrienationen heute so kranke Zähne haben (von der Karies sind geschätzte 95 % betroffen), obwohl niemals zuvor in der Geschichte die Zahnhygiene fortschrittlicher war und die Zahnputzdisziplin so hoch wie heute. Bekannt ist jedenfalls, dass die ungesunde Ernährung in den Industrienationen zum größten Teil für die Entstehung der Karies wie auch für die Vermehrung anderer gefährlicher Bakterien im Mund verantwortlich ist. Es überrascht nicht, dass es in Entwicklungsländern praktisch keine Karieserkrankungen gibt, wie laut einer Studie der WHO bekannt wurde. Seit langer Zeit wird an einem Heilmittel für die Karies, also einem Wirkstoff gesucht, der in der Lage ist, die für die Karies verantwortlichen Bakterien abzutöten. Leider ist es bisher noch nicht gelungen, sodass man sich in der Zahnmedizin auf die Beseitigung der Folgen und die Prophylaxe beschränken muss.

Ich bin seit über 30 Jahren als Zahnarzt mit einer Praxis mit Praxislabor in Landshut tätig.

Seit dem Jahr 2010 habe ich am Flughafen München eine Zweitpraxis ebenfalls mit eigenem Praxislabor. Die oben aufgezeigte Entwicklung kann ich nur bestätigen. Im Folgenden möchte ich ein paar Ernährungstipps geben, mit denen man seine Zähne wenigstens etwas schützen kann. Ein Geheimnis ist es nicht, dass das ganze Übel begann, als die Runkelrübe als Zuckerquelle entdeckt wurde. Zunächst war Karies noch eine Wohlstandserkrankung, heute verbraucht ein Mensch in Deutschland aber durchschnittlich rund 35 Kilogramm Zucker im Jahr!

Der meiste Zucker versteckt sich in Fertiggerichten und generell in industriell verarbeiteten Produkten. Er verursacht nicht nur Diabetes, Übergewicht, verdoppelt das Schlaganfallrisiko, verdreifacht das Herzinfarktisiko und versorgt Krebszellen mit der notwendigen Energie, er ernährt auch die schädlichen Bakterien im Mund.

Die Verwendung des Zuckeraustauschstoffes Xylitol hat laut skandinavischer Studien nicht nur einen überaus positiven Effekt auf die Allge-



Dr. Klaus Schneider, Inhaber Airportpraxis.

Foto: privat

meingesundheit, der Stoff ist sogar noch zu viel mehr fähig. Xylitol, auch als Xylit, Pentanpentol oder E 967 bekannt, ist ein natürlich vorkommender Zuckeralkohol, der auch innerhalb des menschlichen Zuckerstoffwechsels gebildet werden kann. Bereits in den 1970er Jahren wurde entdeckt, dass er eine kariesreduzierende Wirkung hat. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien zum Xylit, sogar das Kauen von Kaugummis mit Xylitol während der Schwangerschaft kann das Kariesrisiko des ungeborenen Kindes deutlich verringern (Studie aus Ylivieska, Finnland). Xylitol kann von den Kariesbakterien nicht verwertet werden und liefert ihnen somit auch keinen Nährboden. Herkömmlicher Zucker wird von den Bakterien unserer Mundflora zu sauren Endprodukten verwandelt. Xylitol bewirkt durch seine antibakterielle Eigenschaft, dass sich weniger Kariesbakterien im Zahnbelag ansiedeln. Eine mehrmals tägliche (oder zumindest nach dem Zähneputzen am Abend), idealerweise nach jeder Mahlzeit, 2-minütige Mundspülung mit Xylitol (halber Teelöffel) hilft Kariesbakterien zu bekämpfen. Den Mund im Anschluss daran nicht mit Wasser ausspülen! Sowohl vom Geschmack als auch von Dosierung und Aussehen unterscheidet sich die-

ser Zuckeraustauschstoff kaum vom herkömmlichen Zucker. Weiterer Vorteil im Vergleich zu anderen Zuckeraustauschstoffen ist, dass er den Blutzuckerspiegel nur in geringem Maße beeinflusst. Es gibt bisher keine belegten negativen Wirkungen auf den menschlichen Organismus. Wermutstropfen ist der Preis (kg zwischen 10 und 15 Euro). Man sollte beim Kauf darauf achten, dass es sich um Bioprodukte oder zumindest nicht aus Maisstärke gewonnenes Xylit handelt, da hier oft gentechnisch veränderter Mais verwendet wird. Die schützenden Polyphenolstoffe im grünen Tee haben übrigens auch eine ähnliche Wirkung, wie eine Studie aus Paris bestätigte. Sie erfüllen gleich zwei Aufgaben in der Mundhöhle, die unseren Zähnen guttun. Diese sekundären Pflanzenstoffe im grünen Tee verändern die Speisereste im Mund biochemisch derart, dass die Karies-Bakterien sie nicht mehr verwerten können und zweitens bekämpfen die Wirkstoffe des grünen Tees jene Mikro-Organismen zwischen den Zähnen, die den Mundgeruch verursachen und die zur Bildung von Zahnstein gebraucht werden. Wichtig, der Tee soll nur lauwarm getrunken oder zur Spülung genutzt werden und natürlich auf keinen Fall gesüßt sein!

Wer keine Zeit zum Spülen hat, der sollte doch wenigstens einen zuckerfreien (am besten mit Xylit gesüßten) Kaugummi nach dem Essen kauen.

Auch schädlich für die Zähne sind Säuren. Sie greifen den Zahnschmelz an. Der Zahnschmelz wird normalerweise durch Speichelfluss wieder repariert, die sogenannte Remineralisierung. Säuren sind vor allem in saurem Obst, wie Apfel, Orange, Mandarine, Kiwi etc., aber auch in Limo, Cola, kohlenäsaurereichen Getränken und essighaltigen Salatsoßen enthalten. Wer direkt nach einer säurehaltigen Mahlzeit/Getränk die Zähne putzt, trägt die Schutzschicht bis fünfmal stärker ab. Daher ist es ganz wichtig, dass man zwischen der säurehaltigen Mahlzeit und dem Zähneputzen mindestens eine halbe bis eine ganze Stunde Zeit vergehen lässt.

Ideal wäre es, nach oder mit dem säurehaltigen Produkt ein Milchprodukt zu sich zu nehmen. Eine US-Studie spricht Milch eine schützende Wirkung für die Zähne nach zuckerhaltiger oder säurehaltiger Nahrung zu. Süßes und Saures senken den pH-Wert im Mund. Milch ist in der Lage, den pH-Wert wieder zu neutralisieren und dämmt auf diese Weise das Kariesrisiko ein. Zudem stärkt nach Meinung vieler Experten die kalziumreiche Milch im Kindesalter den Zahnschmelz. Das **Kalzium in Milch, Quark, Käse oder Joghurt** lässt sich besonders gut verwerten und schützt **Knochen und Zähne**. Milchprodukte ohne Zucker (Milch, Käse, Quark ...) schützen also vor Säureattacken durch andere Nahrungsmittel und bedecken die Zahnoberflächen mit einer Art Schutzfilm. Auch Gemüsesorten und Vollkornprodukte entfalten eine gewisse Schutzfunktion, wenn sie gründlich gekaut werden. Durch das Kauen bildet sich mehr Speichel, der die Zähne zusätzlich reinigt und Nahrungsreste ausschwemmt.

Dr. Klaus Schneider

Die Zahnarztpraxis am Airport München

Zahnarzt
Dr. Klaus Schneider
Spezialist für Implantologie und ästhetische Zahnheilkunde
seit 17 Jahren Träger des Tätigkeitsschwerpunkts Implantologie (BDIZ)



www.airportpraxis.de

Telefon 089/97592920

Weil Erfahrung den Unterschied macht!

MAC-Süd, Ebene 06
Terminalstraße Mitte 18
85356 Flughafen München

(alle Kassen)

