

## Vorsicht: versteckter Zucker

Viele Lebensmittel, die sauer oder pikant schmecken, haben einen hohen Zuckeranteil: Zum Beispiel stecken in 100 Gramm Saucenbinder etwa 7 Stück Würfelzucker (rund 23 Gramm) oder in 100 Gramm gekauftem Krautsalat rund 10 Gramm Zucker. Wie viel Zucker tatsächlich in einem Produkt steckt, ist für den Verbraucher oft schwierig zu erkennen. Denn auf der Produkt-Nährwertabelle muss nur herkömmlicher Haushaltszucker angegeben werden. Andere Süßungsmittel sind auf der Zutatenliste u. a. nur als chemische Substanzen angegeben: Dextrose, Glukosesirup oder Gerstenmalzextrakt.

### Versteckte Zucker/Saccharose sind z. B. enthalten in:

- Ketchup: 50 %
- Fruchtsaftgetränken: 6–12 %
- Gewürzgerichten: 12 %
- Fast alle Fertigprodukte haben einen zum Teil hohen Zuckeranteil wie z. B. Fruchtjoghurt, Tiefkühlpizza, Fertigdressing, Feinkostsalate, Fertigsuppen, Cornflakes, Müslimischungen, Müsliriegel, Cappuccino oder Tee aus Pulver, Konserven, Toastbrot, Wurst.

Trinken Sie lieber Wasser oder ungesüßten Tee und vermeiden Softdrinks: Ganze acht Stück Würfelzucker (27 Gramm Zucker) enthält z. B. ein Glas Cola.



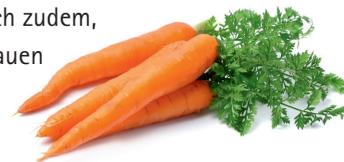
Nach jedem Verzehr von Süßigkeiten  
die Zähne reinigen!

## Lust auf Zucker? So können Sie Zuckerattacken verringern

- Schrittweise Reduktion von Zucker, beispielsweise den Zucker im Kaffee oder Tee weglassen.
- Häufigkeit der Zuckerzufuhr verringern.
- Auf versteckten Zucker, beispielsweise in Obst-Konserven oder salzigem Knabbergebäck, achten.
- Obstsaften mit hohem Fruchtzuckeranteil nur verdünnt und nicht über den Tag verteilt genießen.

**Ernähren Sie sich grundsätzlich abwechslungsreich und ausgewogen.** Wählen Sie Lebensmittel, die viele wichtige Nährstoffe enthalten und trotzdem relativ kalorienarm sind (z. B. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte).

**Essen Sie Lebensmittel mit „Biss“ und kauen Sie sorgfältig.** Durch das Kauen entsteht Speichel, der die Zähne reinigt. Mundgesundheitsprobleme wie Zahnverlust oder schlecht sitzender Zahnersatz führen dazu, dass ältere Menschen vermehrt zu weichen Speisen greifen. Kauen und Beißen ist aber wichtig, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten. Bei Kauproblemen sollte daher der erste Weg zum Zahnarzt führen. Hier können die Ursachen abgeklärt und in vielen Fällen beseitigt oder verbessert werden. Es empfiehlt sich zudem, die Kauleistung durch das Kauen von rohem Gemüse oder Vollkornbrot zu „trainieren“.



**Vermeiden Sie Lebensmittel, die leicht an den Zähnen kleben bleiben** (z. B. süßes oder salziges Gebäck, Bonbons).

**Verwenden Sie fluoridiertes Speisesalz.** Fluoride härten den Zahnschmelz und schützen ihn vor Säureangriffen.

## Tipps für die Zahnpflege im Alter

- Verwenden Sie eine fluoridhaltige Zahnpasta. Benutzen Sie beim Zähneputzen täglich Hilfsmittel wie Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten und lassen Sie sich die Handhabung in Ihrer Zahnarztpraxis genau erklären.
- Für ältere Menschen, deren Geschicklichkeit abgenommen hat, sind individuell gestaltete Griffe der Zahnbürsten oder eine elektrische Zahnbürste oftmals eine Hilfe.
- Wichtig ist die regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt – auch mit Zahnersatz. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für diese Kontrollen zweimal jährlich und für die Zahnsteinentfernung einmal jährlich. Eine individuelle Zahn- und Prothesenreinigung ist empfehlenswert, sprechen Sie mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt darüber!

**Wir, Ihr Zahnarztteam, geben Ihnen gern noch weitere Tipps. Sprechen Sie uns an!**

IHRE ZAHNARZTPRAXIS:

Weitere wichtige Informationen rund um die Zahngesundheit finden Sie unter [www.zaek-berlin.de/patienten](http://www.zaek-berlin.de/patienten)



ZAHNÄRZTEKAMMER BERLIN

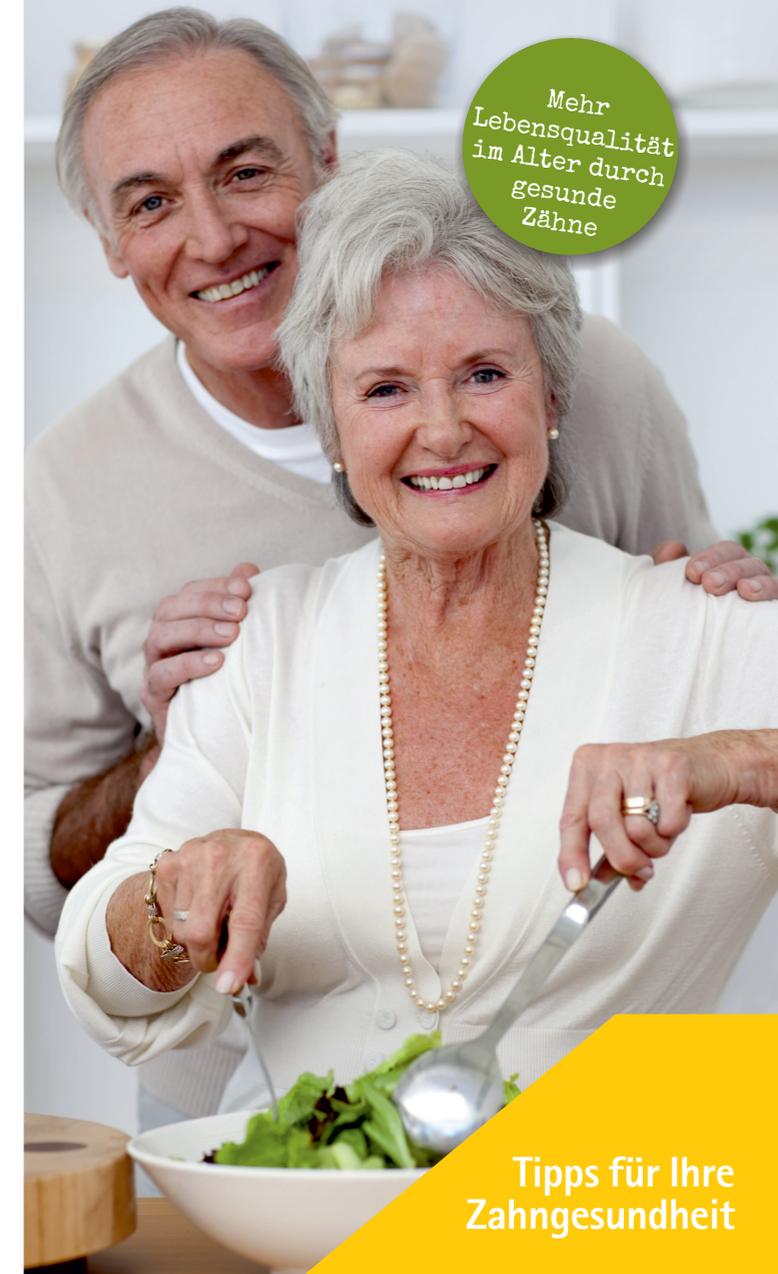
Zahnärztekammer Berlin K.d.ö.R.  
Stallstraße 1, 10585 Berlin  
Tel. (030) 34 808 0  
[info@zaek-berlin.de](mailto:info@zaek-berlin.de)

Quellen: Bezirksamt Lichtenberg von Berlin, proDente e.V., Zahnärztekammer Berlin  
Bilder: contrastwerkstatt, margo555, M.studio, WavebreakMediaMicro, weyo, womue - fotolia.com, proDente e.V.  
Gestaltung: Schröders Agentur

Eine Information der Zahnärztekammer Berlin

# Zahngesunde Ernährung im Alter

Mehr Lebensqualität im Alter durch gesunde Zähne



Tipps für Ihre Zahngesundheit

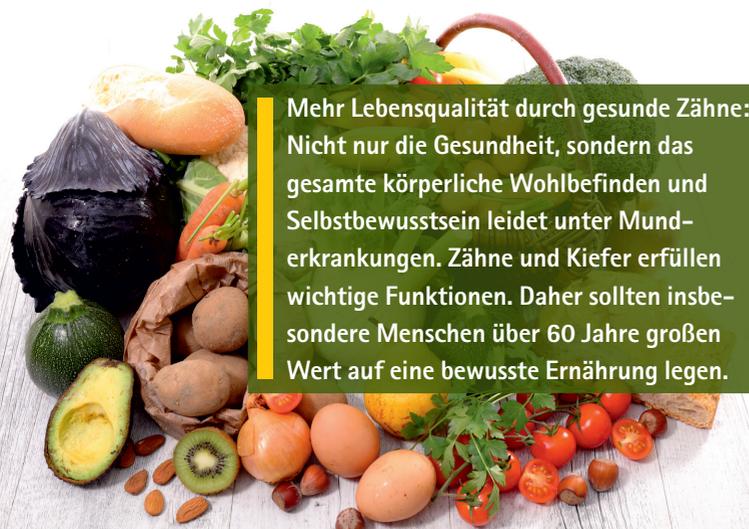
## Warum ist eine zahngesunde Ernährung im Alter so wichtig?

Eine (zahn-)gesunde Ernährung ist grundsätzlich in jedem Alter wichtig. Aber was der Körper in jungen Jahren noch leichter wegsteckt, kann mit fortschreitendem Alter zum Problem werden: Munderkrankungen können die Allgemeingesundheit negativ beeinflussen und Erkrankungen fördern oder gar auslösen, wie zum Beispiel:

- Diabetes
- Erkrankungen der Verdauungsorgane
- Herzinfarkt
- Schlaganfall

## Körperliche Veränderungen beeinflussen das Essverhalten?

Senioren neigen häufiger zu Übergewicht und deren Folgeerkrankungen, die mit einer qualitativen Mangelernährung, d. h. einem Mangel an Mineralstoffen, Vitaminen und Proteinen einhergehen können. Mit zunehmendem Alter steht zusätzlich ein Energiemangel und somit eine quantitative Mangelernährung im Vordergrund. Appetitlosigkeit tritt auf, es wird zu wenig getrunken. Körperliche Veränderungen können das Ess- und das Trinkverhalten beeinflussen und somit auch den Ernährungs- und Gesundheitszustand.



Mehr Lebensqualität durch gesunde Zähne: Nicht nur die Gesundheit, sondern das gesamte körperliche Wohlbefinden und Selbstbewusstsein leidet unter Munderkrankungen. Zähne und Kiefer erfüllen wichtige Funktionen. Daher sollten insbesondere Menschen über 60 Jahre großen Wert auf eine bewusste Ernährung legen.

## Ursachen für verändertes Essverhalten können z. B. sein:

- nachlassende Fingerfertigkeiten, Lähmungen nach einem Schlaganfall, Arthrose, Zittern bei Parkinson oder andere Erkrankungen
- geistige Veränderungen wie Vergesslichkeit, Verwirrtheit oder Demenz
- mangelnde Motivation zur Essenaufnahme, zum Beispiel durch Einsamkeit oder Depressionen

### Die Folgen können sein:

- verminderte Magendehnung
- gesteigerte Aktivität der Sättigungshormone
- Appetitlosigkeit, zum Beispiel hervorgerufen durch Medikamente
- im Alter abnehmendes Geruchs-, Geschmacks- und Durstempfinden
- verringertes Seh-, Kau- und/oder Schluckvermögen

## Probleme durch falsche Ernährung

**Mundtrockenheit** Eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, aber auch Medikamente (z. B. bei Schmerzen, Diabetes, Epilepsie, Depressionen, Rheuma oder Bluthochdruck) können Mundtrockenheit verursachen. Ab einer Kombination von drei Medikamenten ist eine Nebenwirkung im Mundraum sehr wahrscheinlich. Bestimmte Krankheiten wie Parkinson, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes verstärken diesen Effekt oft noch.

Ein trockener Mund ist nicht nur unangenehm, sondern verursacht auch Probleme beim Schlucken. Außerdem kann eine trockene Zunge deren Abwehrkräfte schwächen, Mundgeruch verursachen und den Geschmackssinn stören. Bei älteren Menschen, die nicht gut kauen können oder vor allem über den Mund atmen, können zusätzlich schmerzhafte Verkrustungen auf der Zunge entstehen. Trockene Lippen reißen schnell ein, was beim Essen und Sprechen unangenehm ist.

**Abbau der Zahnhartsubstanz** Die Mundgesundheit wird zudem negativ beeinflusst durch den säurebedingten Abbau von Zahnhartsubstanz (Erosion), verursacht zum Beispiel durch saure Getränke und Bonbons oder den Rückfluss von Magensäure (Reflux).

**Erhöhtes Kariesrisiko** Zuckerhaltige Getränke und Nahrung begünstigen die Entstehung von Karies (siehe Tipps).

## Zucker reduzieren

Aufgrund der verminderten Speichelproduktion und eines Rückgangs des Zahnfleisches sind die Zahnhälse besonders im Alter dem Angriff der Karies bildenden Bakterien ausgesetzt. Anders als die Zahnkronen besitzen die Zahnhälse keinen schützenden Zahnschmelz. Karies kann sich daher schneller ausbreiten und die Zähne schädigen. Deshalb ist es wichtig, häufiges Naschen zwischen den Mahlzeiten zu vermeiden. Lieber ein Stück Schokolade gleich nach dem Essen genießen, als über einen längeren Zeitraum eine Tafel Schokolade zu verspeisen. Noch besser ist es, zahngesunde Leckereien zu wählen, die mit dem  **Zahnmannchen** gekennzeichnet sind. Nach einem Snack empfiehlt es sich, ein zuckerfreies Zahnkaugummi zu kauen.

**Am besten naturbelassen:** Die (zahn-)gesündesten Lebensmittel sind vollwertig und naturbelassen. Greifen Sie lieber zu süßem, heimischen Obst oder einem naturbelassenen Sirup, statt das Müsli mit Stevia oder mit süßstoffhaltigen Produkten zu bestreuen.



## Das können Sie tun:

Diese Tipps tun nicht nur Ihren Zähnen gut, sondern Ihrem ganzen Körper:

**Viel Wasser trinken** Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstempfinden ab. Durch ausreichendes Wassertrinken wird Mundtrockenheit vermieden und der Speichelfluss angeregt, welcher die Selbstreinigung der Zähne unterstützt. Neben seiner antibakteriellen Wirkung neutralisiert er zahn-schädigende Säuren und hilft Mineralverluste im Zahnschmelz auszugleichen. Damit besitzt er eine Reparaturfunktion.



- Getränke (vorzugsweise Wasser ohne Kohlensäure) sichtbar, trinkbereit und ungekühlt bereitstellen.
- Säurehaltige Getränke meiden (dazu zählen auch Fruchtsäfte!) und säurearme Getränke bevorzugen (Wasser, ungesüßter Tee).
- Vor und zu den Mahlzeiten ein Glas Wasser trinken.
- Regelmäßig Obst, Gemüse bzw. Lebensmittel mit hohem Wasseranteil essen.
- Zuckerfreies Kaugummi kauen. Die Kautätigkeit verstärkt den Speichelfluss.

**Tipp:** Wenn Sie gar nicht darauf verzichten können, sollten Sie zucker- oder säurehaltige Getränke möglichst zügig hintereinander und nicht über den Tag verteilt trinken. Eine lange Verweildauer im Mund ermöglicht den Bakterien, den Zucker zu verarbeiten und in zahn-schädigende Säuren umzuwandeln. Trinken Sie nach jedem Glas Saft einen Schluck Wasser. Warten Sie mit dem Zähneputzen etwa eine halbe Stunde, damit Sie den durch die Säuren angelösten Zahnschmelz nicht mit wegbürsten.