

Empfehlungen der Zahnärztekammer Berlin zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März:

Naschen erlaubt!

Berlin, 05.03.2015 – Eine ungesunde Ernährung macht auch die Zähne krank: Der tägliche Verzehr von zucker- und säurehaltigen, kalorienreichen (Fertig-)produkten und Getränken kann nicht nur zu Übergewicht und Krankheiten wie Bluthochdruck führen, sondern beeinflusst auch die Mundgesundheit negativ. Zudem können Zahnerkrankungen wie Parodontitis weitere Krankheiten, z. B. Diabetes, begünstigen. Was viele nicht wissen: Auch bei eigentlich als gesund geltenden Lebensmitteln wie etwa Obst oder kohlenensäurehaltigem Wasser kann man aus zahnmedizinischer Sicht einiges falsch machen.

Dr. Michael Dreyer, Vizepräsident der Zahnärztekammer Berlin, gibt anlässlich des Tages der gesunden Ernährung am 7. März Tipps für eine zahngesunde Ernährung: „Obst ist eine wichtige Vitaminquelle für den Körper. Dennoch verursacht der Verzehr insbesondere säurehaltiger Obstsorten wie z. B. Johannisbeeren eine erosive Säureattacke auf Zähne und Zahnfleisch.

„Obst sollte man daher nicht als Zwischenmahlzeit, sondern am besten zu oder nach den Hauptmahlzeiten essen“, so Dr. Dreyer. Optimal sei es, danach mit dem Putzen eine halbe Stunde zu warten, so dass ein zusätzlicher Säureangriff durch den niedrigen pH-Wert unmittelbar nach dem Verzehr vermieden wird. Die gleiche Regel gilt auch bei zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken, deren häufiger Konsum oft zu Karies und Zahnfleischentzündungen führt: „Lieber einmal direkt nach der Hauptmahlzeit naschen, und das mit Genuss, als über den Tag verteilt viele Male!“

Empfehlenswerte Obst-Alternativen sind gestiftetes Gemüse wie z. B. Kohlrabi oder Möhren. Eine gute Orientierung bietet die sogenannte Ernährungspyramide, die veranschaulicht, welche Lebensmittel in welchen Mengen zu einer ausgewogenen Ernährung gehören. Sie enthält in der Basis Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Dr. Dreyer: „Die Zähne sollten etwas zu tun haben! Ausgiebiges Kauen und Zerkleinern faserreicher Kost massiert das Zahnfleisch und hält den gesamten Zahnhalteapparat fit. Ein Vollkornbrot ist daher für die Zähne immer besser als ein weiches Weißbrot.“ Stilles bzw. Leitungswasser sollte das Hauptgetränk sein. Denn nicht nur Zucker, sondern auch der Zusatz von Kohlensäure senkt den pH-Wert im Mund stark ab und ist für die Zähne auf Dauer schädlich. Gerade sportlich Aktive sollten bei der Getränkewahl aufpassen: „Die bei Sportlern beliebten isotonischen Getränke enthalten in der Regel Zucker und Kohlensäure – eine besonders ungünstige Kombination“, erklärt Dr. Helmut Kesler, Vorstandsmitglied der Zahnärztekammer Berlin. Neben einer zahngesunden Ernährung sollte natürlich die gründliche Zahnpflege nicht vergessen werden: Nach den Hauptmahlzeiten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta; die gründlichste Zahnreinigung sollte am Abend erfolgen und danach nur noch Wasser ohne Kohlensäure getrunken werden. „Eine ausgewogene, zuckerreduzierte und ballaststoffreiche Vollwertkost ist das Beste für die Zahngesundheit und den ganzen Körper“, fasst Dr. Dreyer zusammen.

Die Zahnärztekammer Berlin

vertritt die berufsrechtlichen und berufsethischen Anliegen der rund 5.500 Zahnärztinnen und Zahnärzte im Land Berlin. Sie sorgt für die Aus- und Fortbildung der Zahnärzte sowie des Fachpersonals und sichert damit eine hochwertige zahnärztliche Versorgung ihrer Patienten. Die Zahnärztekammer Berlin setzt sich aktiv für die Mundgesundheit der Bevölkerung ein und ist Ansprechpartner für die Belange der Patienten. Die Zahnärztekammer Berlin ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts.

Pressekontakt:

Kornelia Kostetzko

Pressereferentin

Zahnärztekammer Berlin

Stallstraße 1 | 10585 Berlin

Tel. (030) 34 808 142 | Fax (030) 34 808 242

presse@zaek-berlin.de | www.zaek-berlin.de