

Vitamine sind gesund - haben aber auch ihre Tücken

Zucker und Säure in Limos und Fruchtsäften schaden schon Kinderzähnen

Die Prozesse wegen der Kindertee-Karies sind längst vergessen oder jungen Eltern nicht mehr bekannt, die ihrem Kleinkind mit fertigem Eistee oder Obstsaft in der Nuckelflasche etwas Gutes tun wollten. Dabei warnen die Zahnärzte inzwischen verstärkt, dass nicht nur zuckerhaltige Getränke, sondern auch Fruchtsäure, vor allem Zitronensäure, den Zähnen schadet.

Orangensaft und Apfelsaftschorle sind wegen ihrer Vitamine zwar gesund, durch die in ihnen enthaltenen Säuren und den zum Teil hohen Zuckeranteil begünstigen sie aber nicht nur die Entstehung von Karies, sondern haben zudem noch eine starke erosive Wirkung. Dies vor allem dann, wenn in kleinen Schlucken immer wieder davon getrunken wird. Gleiches trifft auch für die bei Schulkindern und Jugendlichen beliebten Zitrusbrausen und Colas zu.

Fruchtsäuren in Getränken erweichen den Zahnschmelz und machen den Zahn anfällig für mechanische Belastungen. In diesem Zustand kann sogar schon das Ablecken mit der Zunge zu einem Substanzverlust an der Zahnoberfläche führen. In Anbetracht der Zunahme erosiver Zahnhartsubstanzschäden appellieren Zahnärzte deshalb vor allem an Eltern, beim Kauf dieser Produkte auf die Zutatenliste zu achten. Verbraucherzentralen und Zahnärztekammern bemängeln zudem, dass es derzeit keine gesetzlichen Beschränkungen für den Einsatz von Zitronensäure gibt und dass Hersteller vor diesem Zusatzstoff nicht warnen müssen.

Zweiter Hauptfeind für die Zähne in Fruchtsäften ist der darin enthaltene Zucker. Schon geringe Zuckerkonzentrationen in Nahrungsmitteln lassen, wie Privatdozent Dr. Stefan Zimmer von der Düsseldorfer Universitätsklinik erläutert, den pH-Wert im Zahnbelag unter 5,7 absinken. Der Zahnbelag erweicht dann ebenfalls, Calcium, Phosphat und andere Mineralien werden herausgelöst, Bakterien können in den porösen Zahn eindringen und führen über kurz oder lang zur Karies.

Vorgebeugt werden kann derartigen Schäden mit der regelmäßigen Zufuhr von Fluorid. Bereits sehr geringe Fluoridkonzentrationen in der Mundhöhle, wie sie beispielsweise während und kurz nach dem Verzehr von mit fluoridiertem Speisesalz zubereiteten Speisen erreicht werden, können der Kariesentstehung entgegenwirken. Deshalb sind gründliche Zahnpflege mit fluoridhaltiger Zahnpasta und die regelmäßige Verwendung von fluoridiertem Speisesalz im Haushalt so wichtig. Fluoride wirken zum einen direkt auf der Zahnoberfläche und schützen so vor Säureangriffen, erhöhen gleichzeitig aber auch die Fluoridkonzentration im Speichel, durch die die Schutzwirkung für die Zähne noch erhöht wird. Fluoridiertes Speisesalz hat dabei den Vorteil, dass es in kleinsten, unbedenklichen Mengen regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden kann und immer dann wirkt, wenn die Kariesgefahr am größten ist: beim Essen.