

Gute Argumente für eine bessere Vorsorge:

Würzen mit dem richtigen Salz

Jodsalz mit Fluorid schützt doppelt – Experten plädieren für die Verwendung auch in Kantinen

Kochen mit fluoridiertem Jodsalz – das Geheimrezept gegen Karies und jodmangelbedingte Schilddrüsenerkrankungen. Im Privathaushalt wird es bereits seit 1991 erfolgreich praktiziert, doch Kantinenköche brauchen dafür immer noch eine Ausnahmegenehmigung. Warum, fragen sich Experten wie Professor Dr. Hildegard Przyrembel vom Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin in Berlin. Denn alles spricht für eine möglichst breite Verwendung von fluoridiertem und jodiertem Speisesalz..

Zahngesundheitsexperten empfehlen bereits seit langem, im Haushalt fluoridiertes Speisesalz zu verwenden, das als Jodsalz mit Fluorid zur Verfügung steht, und dafür auf die Einnahme von Fluoridtabletten zum Schutz vor Karies zu verzichten. Wenn das lokale Trinkwasser bzw. das verwendete Mineral-, Quell- oder Tafelwasser weniger als 0,7 mg Fluorid pro Liter enthält, ist die Verwendung von fluoridiertem Speisesalz ebenfalls ratsam.

Professor Przyrembel führt aber noch weitere Argumente auf, die für eine möglichst breite Verwendung von fluoridiertem und jodiertem Speisesalz sprechen:

- Fluoridiertes Speisesalz steigert die Konzentration von Fluoriden im Speichel. So erhöht jedes Gramm Fluoridsalz, das mit den Speisen aufgenommen wird, die Fluoridzufuhr um 0,25 mg. Damit stehen fortlaufend Fluoride zur Verfügung, die dazu beitragen, beginnende Kariesschäden zu reparieren.
- 90 Prozent des in Deutschland von zentralen Wasserwerken gelieferten Trinkwassers enthält weniger als 0,25 mg Fluorid pro Liter. Viel zu wenig um einen wirksamen Schutz vor Karies zu erzielen. Da auch unsere Lebensmittel relativ wenig Fluorid enthalten, sollten Jugendliche und Erwachsene pro Tag zusätzlich 1,0 mg Fluorid zu sich nehmen.
- Da im Privathaushalt nur relativ wenig Salz verwendet und die empfohlene Fluoridzufuhrmenge somit nicht erreicht wird, sollte fluoridiertes und jodiertes Speisesalz ohne Einschränkung auch für die Zubereitung von Mahlzeiten in der Gemeinschaftsverpflegung zugelassen werden.
- Durch die zusätzliche Fluoridaufnahme über fluoridiertes Speisesalz besteht kein gesundheitliches Risiko. Auch wer zusätzlich zwei Liter Wasser mit 1 mg Fluorid pro Liter trinkt, bleibt im "grünen Bereich", so Professor Przyrembel. Das Gleiche gilt für schwarzen Tee, der je nach Sorte, Wasser und Aufgußzeit bis zu 3 mg Fluorid pro Liter enthalten kann.