**Presseinformation**

*+++Kariesprophylaxe+++Tag der Zahngesundheit +++Ernährung+++Bissfest+++Wasser+++Kalzium+++Fluoridiertes Speisesalz+++Zucker+++Beratung+++*

**Mit Ernährung gegen Karies**

**Wie sich unsere Zähne gesund durch das Leben essen**

**Die Informationsstelle für Kariesprophylaxe hebt anlässlich des diesjährigen Mottos zum Tag der Zahngesundheit am 25. September „Gesund beginnt im Mund – Mahlzeit“ die Bedeutung einer zahngesunden Ernährung hervor. Welche Lebensmittel sind gut für die Zähne? Wie kann fluoridiertes Speisesalz bei der Kariesvorbeugung helfen?**

*Frankfurt, 24.08.2020* – Schokolade, Kuchen, Softdrinks, und Co. – alles Leckereien, von denen viele wissen, dass sie eine Menge Zucker enthalten. Dennoch wird oft beherzt zugegriffen, obwohl das die Entstehung von Karies begünstigt. Die Zähne müssen also geschützt werden! Dabei helfen die vier Säulen der Kariesprophylaxe: Zahngesunde Ernährung, gewissenhafte Zahnpflege, stärkende Fluoride und zahnärztliche Vorsorge.

**Bissfest und gesund soll es sein**

„Unsere Zähne freuen sich über Lebensmittel, die zuckerarm sind und wenig Säure enthalten“, erklärt Professor Dr. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) und Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke. Daher sollten möglichst häufig Vollkornbrot, Getreidegerichte, Obst, Salate und Rohkost auf den Tisch kommen. Sind die Speisen zudem bissfest, sorgt das Kauen für eine Anregung des Speichelflusses – Essensreste werden abtransportiert, gefährliche Säuren neutralisiert. Um den Zahnschmelz, der selbst zum großen Teil aus Kalzium-Phosphaten besteht, von Anfang an widerstandsfähiger zu machen, hilft eine ausreichende Zufuhr von Kalzium. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt diese bei 1.000 Milligramm pro Tag für Erwachsene. Daher sollten auch Milch und Milchprodukte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. „Auf stark zuckerhaltige Lebensmittel sollte dagegen möglichst verzichtet werden. Insbesondere klebrige Süßigkeiten sind tückisch. Denn diese bleiben lange an den Zähnen haften, sodass Plaque entsteht und die Bakterien im Zahnbelag genug Zeit haben, den Zucker in schädliche Säure umzuwandeln. Diese greift dann den Zahnschmelz an und ermöglicht die Kariesbildung“, warnt Zimmer. Tipp: Orientierung, welche Produkte zuckerfrei und zahnfreundlich sind, bietet das Zahnmännchensymbol.

**Immer gut spülen**

Werden säurehaltige Getränke wie Softdrinks, Fruchtsäfte oder Sportlergetränke verzehrt, sollten diese am besten in großen Schlucken getrunken werden. Dadurch ist der Kontakt zwischen Säure und Zahn kürzer. Ebenso kann nach süßen und sauren Speisen ein Schluck Wasser sowie das Ausspülen des Mundes bei der Neutralisierung helfen. Einige Länder setzen zusätzlich auf eine Trinkwasserfluoridierung, da das Spurenelement ein wichtiger Bestandteil der Kariesprophylaxe ist. Es macht die Zähne widerstandsfähiger gegen die Säureattacken und hilft sogar dabei, den Zahnschmelz zu regenerieren. In Deutschland verbietet das Lebensmittelrecht diese Anreicherung. In der EU sowie in den meisten Regionen Deutschlands liegt die Fluoridkonzentration im Leitungswasser unter 0,3 mg Fluorid/l. Mineralwasser unterscheiden sich je nach Region. Hier gilt ein europaweiter Grenzwert von 5 mg/l. Insgesamt nimmt der Europäer über Wasser und Getränke auf Wasserbasis jedoch nur 0,13 mg Fluorid pro Tag auf.1,2 Teetrinker nehmen mehr zu sich. Ein Liter schwarzer oder grüner Tee liefert im Durchschnitt 1-2 mg Fluorid.3

**Fluorid zur Kariesprophylaxe**

Auch in Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Vollkorn- und Milchprodukten lassen sich Spuren von Fluorid finden. Wer als Erwachsener täglich zwischen 3,1 bis 3,8 mg Fluorid aufnimmt, erreicht laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung eine angemessene Zufuhr.2 Professor Zimmer aber weiß: „Über die Nahrung nehmen die Menschen hierzulande nur rund 15 bis 20 Prozent des für den Zahnschutz notwendigen Fluoridbedarfs auf. Durch den Einsatz von fluoridiertem Speisesalz kann die Zufuhr ganz einfach erhöht werden. Die karieshemmende Wirksamkeit von Fluoridsalz ist in zahlreichen Studien belegt. Das Fluorid wirkt direkt an der Zahnoberfläche und schützt so den Zahnschmelz vor Säuren. Und die Wirkung hält an: Auch nach 30 bis 120 Minuten ist die Fluoridkonzentration im Speichel noch erhöht.“ Das ist allerdings kein Freifahrtschein zum Zusalzen. Um sich weiterhin salzarm zu ernähren, sollte beim Kochen im Haushalt gelten: Wenn Salz, dann Jodsalz mit Fluorid.

**Ist Fluorid gefährlich?**

Immer wieder kommen Bedenken hinsichtlich der Verwendung und Dosierung von Fluorid auf, da dem Spurenelement ein möglicherweise nervenschädigender Effekt unterstellt wird. Eineaktuelle Untersuchung des Leibniz-Instituts an der TU Dortmund hat dazu eine Vielzahl an Studien untersucht, das Fazit: „Bei der aktuellen Fluoridexposition in Europa besteht kein Anlass zur Besorgnis.“2 Professor Zimmer erklärt: „Die Gefahr einer Überdosierung besteht nur, wenn zu viele Fluoridquellen falsch miteinander kombiniert werden. Bei Erwachsenen kommt das in der Regel nicht vor. Nutzen Kinder jedoch beispielsweise gleichzeitig fluoridierte Zahnpasten, Speisesalz und Fluoridtabletten, kann sich bis zum sechsten Lebensjahr eine Fluorose bilden – die weißen Schmelzflecken sind jedoch harmlos und lediglich ein ästhetisches Problem.“ Bei Kindern ist deshalb wichtig: Neben fluoridierter Zahnpasta (1.000 ppm, je nach Alter in Reiskorn oder Erbsengröße) und der Fluoridlackprophylaxe beim Zahnarzt entweder Fluoridtabletten ODER fluoridiertes Speisesalz nutzen.

**[i] Noch Fragen offen?**

Verbraucher können sich bei Fragen zur Kariesvorbeugung telefonisch unter 069/2470-6822 oder via E-Mail daz@kariesvorbeugung.de an die Informationsstelle für Kariesprophylaxe wenden.

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

*5.785 Zeichen inkl. Leerzeichen und Infokasten*

**Quellen:**

1. Guth, S. et al.: Toxicity of fluoride: critical evaluation of evidence for human developmental neurotoxicity in epidemiological studies, animal experiments and in vitro analyses. Arch. Toxicol (2020)

2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.), Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr: Fluorid, 1. Ausgabe 2015.

3. https://www.bzfe.de/inhalt/tee-gesund-trinken-28491.html

**Abbildungen**



Abb.1: Viele Lebensmittel enthalten von Natur aus Fluorid – besonders reich sind Schwarz- und Grüntees.

©photocrew/Fotolia.com



Abb. 2: Genuss ohne Risiko für die Zähne: Das Zahnmännchensymbol zeigt an, welche Produkt zuckerfrei und zahnfreundlich sind.

©Aktion Zahnfreundlich e.V.

Abdruck honorarfrei nur in Verbindung mit vorstehendem Text

**Herausgeber:**

Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Isabel Becker, Dirk Fischer

Leimenrode 29, 60322 Frankfurt

Telefon: 069 / 2470 6822

Fax: 069 / 7076 8753

E-Mail: daz@kariesvorbeugung.de

[www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)