Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
am Krankenhaus Barmherzige Brüder München – Department der Inneren Medizin I
Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr. med. Gert Bischoff
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de

Newsletter

Juni 2022

Zahngesundheit durch Essen und Trinken

Karies, Erosion und Parodontitis sind die weltweit häufigsten Erkrankungen der Mundhöhle. Während bei der Parodontitis, eine durch Bakterien verursachte Entzündung, die Ernährung keine Rolle spielt, kann man bei Karies und Erosion Zusammenhänge zur Ernährung feststellen.
Im feuchtwarmen Klima unserer Mundhöhle wachsen kariesfördernde Bakterien. Jeglicher Zucker ist ihre Nahrungsgrundlage. Bei unzureichender Zahnpflege bildet sich ein Zahnbelag (Plaque) aus Mikroorganismen und Nahrungsresten. Im Biofilm werden durch die Bakterien aus Zucker dann Säuren (überwiegend Milchsäure) gebildet, die den Zahnschmelz angreifen, indem sie Mineralien entziehen (Demineralisation). So wird letztlich die Zahnhartsubstanz aufgelöst (Karies). Frühzeitig erkannt, kann dieser Vorgang jedoch umgekehrt werden (Remineralisation). Dazu sind Pausen zwischen den Mahlzeiten und eine plaquefreie, gereinigte Zahnoberfläche nötig. Säure kommt zudem auch durch säurehaltige Lebensmittel wie Obst, Sekt, Wein, Limonade an die Zähne oder durch Magensäure (z.B. an Bulimie erkrankten Personen). Die Säuren führen zu einem Abtrag von Zahnschmelz und Dentin (Erosion). Dabei greifen die Säuren immer die biofilmfreien Stellen am Zahn an. Der Speichel hat eine gewisse Pufferqualität und kann den Zahn mit einer Schutzschicht, dem Pellikel, überziehen. So besteht ein gewisser ph-abhängiger Schutz vor Erosion. Dafür sollten Sie aber Essenspausen machen und nicht ständig Zuckerhaltiges trinken!

Neben Reduzieren von süßen Lebensmitteln und Getränken sowie Zähneputzen kann man alimentär aber noch ein paar weitere Dinge beachten, um die Zahngesundheit zu verbessern. Ballaststoffreiche, naturbelassene Lebensmittel wirken wie eine natürliche Zahnbürste. Bauen Sie also unbedingt Rohkost und Vollkornprodukte in ihren Alltag ein! Durch gründliches Kauen wird zudem die Remineralisierung unterstützt, weil durch erhöhten Speichelfluss die Selbstreinigung der Zähne verbessert wird.

Alle Lebensmittel, die viel Calcium enthalten, wie zum Beispiel Käse und andere Milchprodukte, grünes Gemüse und Mandeln machen Ihre Zähne widerstandsfähig. Fluoride in der Nahrung beeinflussen die Zusammensetzung des Speichels so, dass sie das Wachstum von Kariesbakterien hemmen. Besonders viel Fluor enthalten Hülsenfrüchte, Fisch, grüner und schwarzer Tee. Auch einige Vitamine sind wichtig für gesunde Zähne. Dazu zählt zum Beispiel Vitamin A, das die Mundflora verbessert und gegen Entzündungen wirken kann. Lebensmittel wie Leber, Spinat, Grünkohl, Karotten, Tomaten oder Feldsalat enthalten viel Vitamin A. Vitamin C ermöglicht eine gesunde Funktion des Immunsystems. Dadurch kann sich der Körper besser gegen Bakterien sowie Viren verteidigen. Allerdings ist Vitamin C oft in sehr säurehaltigen Lebensmitteln enthalten, am besten essen Sie deshalb Paprika oder Kohl. Vitamin D macht die Zähne härter sowie robuster. Es ist zudem eine Grundvoraussetzung dafür, dass der Körper überhaupt andere wichtige Nährstoffe wie das Calcium aufnehmen kann. Knabbereien wie Salzbrezeln oder Chips sind zwar zuckerarm, haften aber stark an den Zähnen an und tragen so auch dazu bei, die Bakterien im Biofilm gut zu ernähren. Nach dem Verzehr von sauren Salatsoßen, Getränken, säurehaltigem Obst wie Apfel oder Zitrusfrüchten wirken zahnschädigende Säuren direkt auf die Zahnhartsubstanz ein. Darum sollten Sie nach dem Essen Ihren Mund nur mit Wasser ausspülen und mindestens eine halbe Stunde bis zum Zähneputzen warten. Süße Getränke am besten schnell trinken und nicht so lange im Mund lassen.

FunFact**:** dunkle Schokolade schützt mit einem Kakaoanteil von mindestens 50% das Zahnfleisch und kann somit der Entstehung von Parodontitis entgegenwirken ;-) …allerdings enthält sie auch Zucker und sollte daher nur in kleinen Mengen verzehrt werden, am besten direkt nach dem Essen.

Ihr ZEP-Team am Krankenhaus Barmherzige Brüder München; Quellen: https://www.bzaek.de/ueber-uns/daten-und-zahlen/deutsche mundgesundheitsstudie-dms.html; Zimmer S, Bizhang M: Zahngesundheit und Ernährung. ErnährungsUmschau 2022; 69(2): M74–84; Bild: Adobe Stock:296193565

Verfasserin: Dipl.oec.troph. Hellen Meyer