

Zucker muss nicht immer Zucker heißen.

Liebt man auf den **Zutatenlisten Zucker**, ist damit der einfache Haushaltszucker gemeint. Zucker kann sich aber auch hinter den Worten: **Glukose-Fruktose-Sirup, Süßmolkepulver, Trauben- und Fruchtzucker und Milchzucker verstecken.**

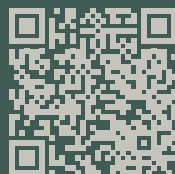
Der Zuckerkonsum nimmt stetig zu, trotz vielzähliger Alternativen. **Zucker dient den Kariesbakterien als Nahrung**, die dann ihn Säure umgewandelt wird. Die Säure entzieht dem Zahnschmelz Mineralien und so kann langfristig eine Karies entstehen.

Zucker ist nicht nur in Süßigkeiten oder Keksen enthalten. Zucker kann auch in Fertigprodukten enthalten sein, aber auch in Wurstwaren, Saucen,



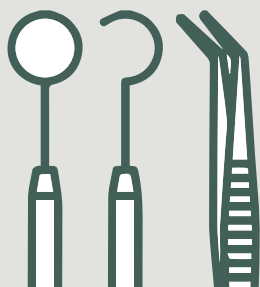
„Vereinbaren Sie einen Beratungstermin bei uns!“
Wir freuen uns auf Sie.

Liebt man auf den **Zutatenlisten Zucker**, ist damit der einfache Haushaltszucker gemeint. Zucker kann sich aber auch hinter den Worten: **Glukose-Fruktose-Sirup, Süßmolkepulver, Trauben- und Fruchtzucker und Milchzucker verstecken.**



Wir sind online jederzeit für Sie erreichbar – bitte nutzen Sie unsere Online-Rezeption, um Ihren Termin zu vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie!

Joghurts und vielem mehr. Auch Getränke können stark Zucker- und Säurehaltig sein. Daher sollten diese Getränke und Speisen durch Zuckerfreie oder Zuckerarme Alternativen ersetzt werden.



Zahnarzt Richert & Kollegen
Hagenahstraße 7
27432 Bremervörde

Tel 04761 / 2434
Fax 04761 / 71714

praxis@bremervoerde-zahnarzt.de
www.bremervoerde-zahnarzt.de



Ernährung & Zahngesundheit

**GESUNDE
ERNÄHRUNG HEUTE –
FÜR IHRE GESUNDEN
ZÄHNE VON
MORGEN.**

ESSEN IST ESSENZIELL.

Mit einem richtigen Speiseplan und der guten Zahnpflege kann man die Zahngesundheit erhalten und Karies vorbeugen.

TIPPS für eine zahngesunde Ernährung

- **Mindestens zweimal täglich** die Zähne putzen und Zahnzwischenraumpflege betreiben
- **Getränke sollten zuckerfrei sein** Mineralwasser und ungesüßte Tees bieten sich bestens als Durstlöscher an
- **Zucker- und säurehaltige Getränke** wie Limonaden, auch in Light Versionen, wenn dann **zu Hauptmahlzeiten konsumieren** und danach den Mund ausspülen
- Gründliches Kauen der Lebensmittel fördert die Speichelproduktion, wodurch die Zähne umspült werden, Säure kann neutralisiert werden und der Zahnschmelz mineralisieren
- **Süße und säurehaltige Lebensmittel** nicht über den Tag verteilt essen, sondern **möglichst auf einmal**
- Die **Ernährung sollte abwechslungsreich sein** mit frischem Gemüse und Obst, Vollkorn- und Getreide Produkten

Genügend Vitamin C zu sich nehmen.

In Petersilie, Brennnessel, Giersch, Knoblauchsrauke, Dill, Kresse, Schnittlauch ist viel Vitamin C enthalten. Vitamin C hat direkte Wirkung auf die Zellen des Parodontiums. Im Binde- und Knochengewebe beeinflusst es die Erneuerung der Wurzelhaut und kann den Abbau des Kieferknochens eindämmen. **Zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung der Parodontitis empfiehlt sich deshalb eine Vitamin-C reiche Ernährung.**



weniger einfache Kohlenhydrate wie: Haushalts oder Kristallzucker, Weißmehl, Glukose- oder Maissirup, Fruchtsaft, denn sie fördern Übergewicht, aber auch Karies, Entzündungen des Zahnhalteapparates, Anstieg des Blutzuckers bedeutet verstärkte Insulinausschüttung bedeutet verstärkte Entzündungsprozesse.

weniger gesättigte Fettsäuren wie: Frittierfette, Butter, Margarine, Fleisch, Wurst, Sonnenblumenöl, Käse, denn auch gesättigte und Transfettsäuren (v.a. in Produkten aus der Massentierhaltung oder Fertigprodukten) fördern parodontale Erkrankungen.

mehr ungesättigte Fettsäuren wie: Fisch, Leinöl, Nüsse, denn Omega-3-Fettsäuren können gingivale und parodontale und allgemeine Entzündungen bremsen.

Vitamine für gesunde Zähne

- Vitamin A im Obst- und Gemüse wie (Möhren, Kürbis, rote Paprika, Grünkohl, Spinat) ist für die Mundschleimhaut gesundheitsfördernd
- Kalzium, welches in Milch und Käse enthalten ist, stärkt die Zähne
- Vitamin D kann vom Körper durch Sonnenlicht selber produziert werden und stärkt Knochen und Zähne
- Fluorid (z.B. in Seefisch (Sardinen) und schwarzem Tee) kann Beläge verringern und Kariesbakterien hemmen, sowie die Zähne widerstandsfähiger machen

mehr Ballaststoffe aus pflanzlicher Nahrung wie: Obst, Gemüse, Kleie, Hülsenfrüchte, denn Ballaststoffe wirken entzündungsfördernd, präbiotisch und fördern einen konstanten Blutzuckerspiegel. Außerdem senken sie den – bei Parodontitis oft steigenden – Cholesterinspiegel.

mehr Vitamine und Spurenelemente wie: Obst und Gemüse Paprika, Grapefruit, Orangen, Erdbeeren, Kiwi, Blaubeeren, Nüsse und Samen, Kurkuma,..., denn Mikronährstoffe in Gemüse und Früchte sind die Grundlage eines gesunden Stoffwechsels und Immunsystems.

mehr nitrathaltige Pflanzen wie: Kohl, Salat, Spinat, rote Beete, denn natürliche Nitrate wirken entzündungshemmend und können idealerweise mit oben genannten Gemüse gegessen werden.

NÄHRSTOFFE

entzündungshemmend	entzündungsfördernd
Omega-3-Fettsäuren	einfache Kohlenhydrate
Proteine	tierische Fette
Ballaststoffe	gesättigte Fettsäuren
Vitamine	Transfettsäuren
Magnesium, Zink, Selen	Cholesterin
Quercetin (z.B. in Apfel, Zwiebel)	
Genistin (z.B. in Soja)	
Kurkuma	
Tee	

mehr Folsäure wie: Nüsse, Hülsenfrüchte, Sprossen, grünes Gemüse, denn die meisten von uns nehmen wenig Folsäure zu sich und setzen sich damit einem erhöhten Parodontitis-Risiko aus. Gleichzeitig verbessert Folsäure die Wundheilung.

Zusätzliche Empfehlungen

- täglich 1,5 bis 2 ltr. (Mineral-)Wasser oder ungesüßter Tee
- täglich mehrere Portionen Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte
- max. 2 bis 3 Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche
- min. je 1 Portion Seefisch oder Fettfisch pro Woche
- Sauer Milchprodukte
- hochwertige pflanzliche Öle
- auf Alkohol verzichten

