

SÜSSES GIBT ZÄHNEN SAURES

Versteckspiel mit dem Zucker



Fastfood und Fertiggerichte enthalten meist viel Zucker, denn Zucker ist ein idealer Geschmackverstärker. (Foto: Gettyimages)

Zucker schadet den Zähnen – das ist bekannt. Weniger geläufig ist den meisten, dass wir Zähnen und Körper oft viel mehr Zucker zufügen, als wir glauben. Die besten Strategien dagegen: Klug einkaufen und selber kochen.

Zucker ist süss und macht uns glücklich – und er gibt Lebensmitteln einen volleren Geschmack. Zucker finden wir leider auch dort, wo wir ihn nicht vermuten. Einige Beispiele: In einem Esslöffel Ketchup steckt ein Teelöffel Zucker. Ein 180-Gramm-Becher Fruchtjoghurt enthält sieben bis acht Würfelzucker. Sogar was wir als natürlich und gesund einstufen, kann vor Zucker strotzen: Ein halber Liter Apfelsaft beinhaltet 14 Würfelzucker!

Wir essen meist viel mehr Zucker, als uns gut tut. Damit schaden wir nicht nur unseren Zähnen, sondern riskieren auch Übergewicht mit Folgeschäden wie Diabetes oder Kreislauferkrankungen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat vor zwei Jahren empfohlen, der Gesundheit zu-

>> Fortsetzung auf Seite 2

> 40 In der Schweiz verbrauchen wir pro Kopf und Jahr etwa 40 Kilo Zucker. Der jährliche Pro-Kopf-Konsum stieg von 3 Kilo anno 1850 auf 44 Kilo im Jahr 1960. Heute konsumieren wir rund 85% des Zuckers in verarbeiteter Form, beispielsweise in Form von Schokolade oder über Fertiggerichte. Nur 15% der verbrauchten Zuckermenge setzen wir direkt im Haushalt ein, zum Beispiel beim Backen oder zum Süssen von Getränken. Vor hundert Jahren war dieses Verhältnis noch umgekehrt.

liebe nicht mehr als fünf Prozent der täglich benötigten Energiemenge mit Zucker zu decken. Dazu zählt sie Zucker, der Lebensmitteln und Getränken zugesetzt wird, aber auch Zucker in Honig, Sirup oder Fruchtsaft.

Es ist nicht einfach, die WHO-Empfehlung einzuhalten: Bei erwachsenen Personen, die tagsüber viel sitzen, entsprechen die fünf Prozent täglichen Energiebedarfs 25 Gramm Zucker – soviel finden wir bereits in zwei Dezilitern Orangensaft.

Zuckerfrei und gesund:
Wasser ist der beste Durstlöcher.
(Foto: iStock)

Zucker – gut getarnt

Den meisten Zucker nehmen wir über fertige Lebensmittel zu uns. Für Fertigprodukte ist er ein idealer Füllstoff. Er ist billig und verstärkt den Geschmack. Die meisten Hersteller schreiben heute auf die Verpackung, wie viel Zucker in 100 Gramm ihres Produktes steckt. Nichtsdestotrotz ist die Zuckermenge für den durchschnittlichen Konsumenten nicht immer offensichtlich. Einige Produzenten umschreiben das Wort «Zucker» durch Unterkategorien wie «Saccharose» (Haushaltszucker), «Glukose» (Traubenzucker), «Fruktose» (Fruchtzucker) oder Laktose (Milchzucker). Zucker lässt sich auch anders tarnen: Zutaten wie Ahorn- oder Agavensirup, Honig, Apfelsaftkonzentrat, Maltodextrin, Inulin oder «Dicksaft» bestehen grösstenteils aus Zucker. So deklarieren die Hersteller zwar korrekt, aber für Konsumenten verwirrend. Wer genau über die Zuckermenge informiert sein will, braucht bei manchen Produkten detektivisches Gespür. Fehlen Mengenangaben, gilt die Faustregel: Je weiter vorn der Zucker in der Zutatenliste steht, umso mehr davon enthält das Produkt.

Zucker – Futter für Kariesbakterien

Wie genau zerstört der Zucker die Zähne? Mit Hilfe von Bakterien. Sie haften auf der Zahnoberfläche und bilden einen klebrigen Zahnbelag, die Plaque. Die Plaque-Bakterien ernähren sich von Zucker. Den verwandeln sie in Säure, die den Zahnschmelz angreift und entkalkt. Je häufiger solche Säureattacken stattfinden und je länger sie dauern, desto schneller entsteht ein «Loch im Zahn» – die Karies. Das können wir leicht vermeiden, indem die Plaque regelmässig mit einer Zahnbürste und Fluoridzahnpaste entfernen und gleichzeitig unseren Zuckerkonsum begrenzen. Das Fluorid härtet den Zahnschmelz und macht ihn widerstandsfähig gegen die Säure.



Zuckerkonsum drosseln – einige Tipps

Zucker ist der Hauptfeind der Zähne. Den Zuckerkonsum zu kontrollieren, ist nicht immer einfach. So schonen wir unsere Zähne:

Wasser trinken

Wasser ist der beste Durstlöcher – aus dem Hahn ist es gratis, zudem gesund und zuckerfrei. Anders sieht es bei anderen Tafelgetränken aus: Ein halber Liter Cola enthält 13 Würfelzucker, auf fünf Deziliter Eistee kommen 7.5 Würfel-

zucker. Gleichviel enthalten ein halber Liter Apfelschorle oder 3.3 Deziliter Orangensaft. Auch reine Fruchtsäfte enthalten viel Zucker: Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt, pro Tag nicht mehr als eine der fünf empfohlenen Frucht- und Gemüseportionen durch zwei Deziliter Fruchtsaft zu ersetzen.

Öfter selber kochen

Tiefkühlpizza, Salat- oder Tomatensauce, Fleischerzeugnisse – sogar Fertigprodukte, die salzig schmecken, beinhalten Zucker. Fixfertig zubereitete Nahrungsmittel enthalten fast immer Zucker, denn er ist ein günstiger Geschmacksverstärker. Wer selber kocht, setzt auf Frische und hat die Zutaten im Griff.

Müesli selber mischen

Mit Müesli und Cerealien gesund in den Tag starten – ein weitverbreiteter Irrtum: Viele Frühstücksflocken sind wahre Zuckerbomben, sie enthalten bis zu 50 % Zucker. Wirklich gesunde Müesli sollte man sich selber mischen: zum Beispiel mit Haferflocken, Kernen und Nüssen. Kombiniert mit Naturjoghurt und Früchten ergibt das ein optimales Frühstück.

Was tun, wenn das Geld nicht reicht?

Vollzeitarbeit und trotzdem mittellos: Die Kosten einer Zahnbehandlung können armutsgefährdete Personen in Bedrängnis bringen. Ist dies der Fall, können sich die Betroffenen Hilfe holen.

Die meisten Zahnerkrankungen lassen sich dank sorgfältiger Mundhygiene vermeiden. Deshalb bezahlt in der Schweiz der Patient die Kosten für seine Zahnbehandlungen in der Regel selber. Dieses System bewährt sich und beschert uns Schweizerinnen und Schweizern einen ausgezeichneten Gesundheitszustand der Zähne.

Schwierig wird es aber für Menschen, die in Tieflohn-Branchen arbeiten. Wer trotz Vollzeit-Job an der Armutsgrenze lebt, kommt bei unerwarteten Ausgaben schnell an seine Grenzen. Diese Menschen verzichten dann vielleicht aus Angst vor der Rechnung auf eine

Zahnbehandlung. Dies wäre aber nicht nötig, denn bei notwendigen Zahnbehandlungen können Gemeinden und Hilfswerke finanzielle Unterstützung leisten.

Was viele Betroffene nicht wissen: Auch Personen, die normalerweise nicht von der Sozialhilfe unterstützt werden, können in den Genuss von einmaligen situationsbedingten Sozialhilfeleistungen kommen. Dazu müssen sie nachweisen, dass sie finanziell bedürftig sind. Der Zahnarzt muss zeigen, dass die vorgesehene Behandlung medizinisch notwendig, wirtschaftlich und zweckmässig ist. Einzelne Kantone ge-

währen in solchen Fällen auch Darlehen. In der Schweiz existieren zudem zahlreiche Fonds und Stiftungen, die für Zahnbehandlungen subsidiär, d.h. unterstützend, aufkommen. Wichtig ist in jedem Fall, vorgängig eine Kostenschätzung bei der entsprechenden Stelle einzureichen.

Zudem bietet das Sozialamt nicht nur finanzielle Hilfe: Betroffene Personen können sich beraten lassen – unabhängig davon, ob sie bereits Sozialhilfe in Anspruch nehmen oder nicht.



Eine Liste mit Anlaufstellen für armutsgefährdete Personen finden Sie auf: www.sso.ch

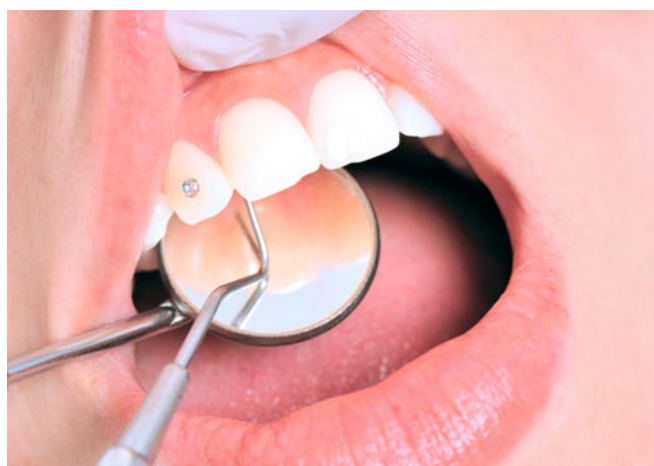
TREND

Geschmückte Zähne

Manche mögen's glitzrig: Vor allem bei jungen Frauen sind Schmucksteinchen auf den Zähnen beliebt. Was gilt es zu beachten?

Skyces, Dazzlers und Twinkels – sie dekorieren manch ein junges Lächeln. Die Glassteinchen und Goldfolienbilder werden mit einem speziellen Leim auf die Zähne geklebt und lassen sich relativ einfach wieder entfernen. Diese

Art von Zahnschmuck gilt als harmlos, solange die Träger ihn fachgerecht anbringen lassen, die Zähne gut pflegen und sie regelmässig ihrer Zahnärztin oder ihrem Zahnarzt zeigen.



Zahnschmuck muss regelmässig von der Zahnärztin oder dem Zahnarzt kontrolliert werden. (Foto: iStock)

Das Befestigen des Mundschmucks gehört in die Hände von Zahnärztinnen und Zahnärzten oder Dentalhygienikerinnen. Sie überprüfen, ob Mundgesundheit und Mundhygiene ausreichen und kontrollieren, ob der Zahnschmelz unter dem Schmuckstück gesund ist. Sie reinigen die Zahnoberfläche und befestigen das Schmuckstück mit einem Zahnkleber, der auch für weisse Füllungen gebraucht wird.

Eltern müssen einverstanden sein

Wenn sich Minderjährige die Zähne mit Skyces, Dazzlers oder Twinkels schmücken wollen, müssen sie eine Einwilligungserklärung der Eltern vorweisen. Auch wenn das Anbringen der Schmuckstücke unkompliziert ist, so stellt es doch einen kleinen Eingriff dar.

Von echten Edelsteinen wie Diamanten raten Zahnärztinnen und Zahnärzte übrigens ab: Um sie zu befestigen, müsste der gesunde Zahn angebohrt werden.

Kurzmeldungen

Metallfreie Implantate

Zahnimplantate bieten in einigen Fällen die bestmögliche Behandlung. Meist sind die Implantate aus Titan. Obwohl Titan sehr gut verträglich ist, gibt es Patienten, die sich gegen Metall im Körper entscheiden. Mittlerweile ist auch für sie eine Implantat-Behandlung möglich – mit einem Produkt aus Zirkonkeramik.

Mundhygiene für Pflegebedürftige

Pflegen Sie ältere Menschen? Bei Pflegebedürftigen gehört die Mund- und Zahnpflege oft nicht zu den Prioritäten. Deshalb hat die SSO im «Handbuch der Mundhygiene» die wichtigsten Massnahmen und Fakten zur Mundgesundheit prägnant zusammengefasst – als praktische Hilfe für den Pflegealltag. Bestellung: www.sso-shop.ch.



Parodontitis und Alzheimer

Englische Wissenschaftler haben festgestellt, dass Alzheimerpatienten mit Zahnbett-Entzündung (Parodontitis) geistig schneller abbauen als zahngesunde Alzheimerpatienten. Ob dies an gemeinsamen Risikofaktoren wie Rauchen oder Diabetes liegt oder ob Parodontitis möglicherweise den geistigen Abbau beschleunigt, muss weiter untersucht werden.

Vorsicht Light-Getränke

Obwohl Light-Getränke keinen Zucker enthalten, können sie die Entstehung von Karies begünstigen: Die Getränke enthalten meist Säuren, die den Zahnschmelz angreifen.

Mehr zu diesen Themen:

www.sso.ch

PROPHYLAXE

Zahngesund taucht es sich besser

Nur wer gesund und fit ist, sollte tauchen. Das gilt selbst punkto Zähne. Bei kranken oder schlecht reparierten Zähnen kann ein Tauchgang Schmerzen verursachen oder sogar zum Verlust von Füllungen führen.

Abtauchen, durchs Wasser schweben, eine fremde Welt entdecken – Tauchen ist ein faszinierendes Hobby. Allerdings auch eines, das unseren Körper herausfordert. Je tiefer wir tauchen, desto mehr Druck wirkt auf luftgefüllte Körperhöhlräume wie Ohren, Nebenhöhlen oder Lungen. Wird der Druck in diesen Hohlräumen nicht dem Umgebungsdruck angeglichen, kommt es zu einer Druckverletzung, dem sogenannten Barotrauma.

Verursacht der Umgebungsdruck Zahnschmerzen, spricht man von einem Barotrauma der Zähne. Bei kranken oder schlecht reparierten Zähnen kann Luft

in einen Hohlraum dringen und dort während des Tauchgangs bleiben, ohne dass der Druck ausgeglichen werden kann. Die Folge: Zahnschmerzen beim Abtauchen. Auch das Auftauchen birgt Risiken: Dehnt sich die im Zahn eingeschlossene Luft, kann ein kranker Zahn zerbrechen oder eine fehlerhafte Füllung herausgedrückt werden.

Umso mehr lohnt sich für Taucher eine sorgfältige Mundhygiene; Zähne und Füllungen sollten regelmässig durch eine Zahnärztin oder einen Zahnarzt kontrolliert werden.

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Olivier Marmy/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Rahel Brönnimann
Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder Gettyimages, Fotolia, iStock Copyright SSO