

Einfach wie eine Ampel: unsere Übersicht verrät, was Ihren Zähnen guttut und was sie angreifen kann



Hier sehen Zähne rot

- **Zitrone, Grapefruit, Kiwi, Beeren** Der Geschmack lässt es erahnen: Die leckeren Früchte haben einen hohen Säuregehalt, der den Zahnschmelz direkt angreift.
- **Rosinen** Wer hätte das gedacht: In den kleinen Energiebomben steckt nicht nur jede Menge Zucker, sondern auch extrem viel Säure.
- **Spinat, Mangold, Rhabarber** Die reichlich enthaltene Oxal-

säure geht eine Verbindung mit dem Kalzium in den Zähnen ein. So wird Ihnen der wichtige Mineralstoff entzogen, es kommt zu Schmelzschäden. Zum „Entschärfen“ Rhabarber mit Quark und Spinat mit saurer Sahne kombinieren – das Kalzium aus den Milchprodukten bindet die Säure

- **Limonade** Neben bedenklich viel Zucker steckt in Softdrinks auch ein Menge aggressiver Fruchtsäuren.

- **Fruchtsäfte, Smoothies** Sie schädigen den Schmelz stärker als ganze Früchte, weil sie die Zähne umspülen. Deshalb nicht über den Tag verteilt, sondern lieber auf einmal trinken.

- **Rot- und Weißwein** Durch das Trinken in vielen kleinen Schlucken greifen seine Säuren den Zahnschmelz wieder und wieder an.

- **Bonbons und Fruchtgummis** Für einen besseren Geschmack wird Ihnen oft eine Extrapolition Säure zugesetzt – lecker, aber leider ziemlich schädlich. Wenn schon, dann auf einmal naschen.

- **Essighaltige Salatsoßen** Die setzen den Zähnen unerwartet stark zu. Für Salatfans: öfter mal auf Dressings mit Joghurt oder Sahne ausweichen.

Nicht übertreiben

- **Ananas, Orange, Apfel** Die Kombination aus Säuren und Zucker darin ist nicht unbedenklich. Der beim Kauen reichlich gebildete Speichel hat aber zumindest einen verdünnenden Effekt.
- **Bananen** Sie enthalten mehr Säuren als vermutet. Außerdem bleiben Bananenpartikel lange an den Zähnen kleben. Deshalb lieber

in Maßen verzehren – zumal auch ihr Zuckergehalt nicht ohne ist. Am besten mit Wasser nachspülen und innerhalb der nächsten Stunden die Zähne putzen.

- **Erdbeeren** Verglichen mit ihren beerigen Verwandten sind sie fast harmlos. Fast. Unterschätzen Sie nicht ihren Säuregehalt.

- **Kirschen und Weintrauben** Nur die wenigsten Verbraucher zählen sie zu den sauren Lebensmitteln, doch tatsächlich ist ihr Säuregehalt gar nicht so gering. Wer gedankenlos 40 oder 50 Stück verspeist, wird nicht selten mit schmerzenden Zähnen belohnt. Das unangenehme Ziehen vergeht zwar wieder, es ist aber schon ein deutliches Warn-

zeichen für kleine Schmelzschäden. Besonders kritisch: Kirschen und Weintrauben verführen zum Dauersnacken. Und das bedeutet eine anhaltende Säurebelastung.

- **Rosenkohl** Im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsesorten stecken in ihm relativ viele Säuren. Deshalb: bitte mit Vorsicht genießen!



Alles im grünen Bereich

- **Wasser** Auch mit Kohlensäure ein absolut zahrfreundliches Getränk. Es verdünnt Säuren und reinigt von Essensresten. Trinken Sie ein Glas nach einer säurehaltigen Mahlzeit, weil die Zähne ja noch nicht gleich geputzt werden dürfen.
- **Kohl, Mais, Zwiebeln, Möhren** Die meisten Gemüse sind schmelzfreundlich, da sie wenig Säuren, aber viele Fasern enthalten. Faserreiche Kost regt den Speichelfluss an und fördert so die Remineralisierung der Zähne.
- **Käse und Milch** Ihr hoher Kalzium- und Phosphatgehalt gleicht kleine Schäden am Zahnschmelz

aus. Gleichzeitig wird ein saurer pH-Wert im Mund durch Käse neutralisiert. Obendrein haften er an den Zähnen und überzieht sie mit einer Schutzschicht, die sie über einen längeren Zeitraum vor Säureangriffen bewahrt.

- **Fleisch und Fisch** Beide liefern zahngesunde Mineralstoffe. Außerdem müssen sie kräftig gekaut werden, was den Speichelfluss anregt und die Remineralisierung des Zahnschmelzes unterstützt.

- **Mandeln und Nüsse** Das viele Kalzium darin stärkt den Schmelz. Ein zahrfreundlicher Snack – sofern nicht Rosinen dazukommen.

- **Brokkoli, Grünkohl, Fenchel** Wie die meisten anderen grünen Gemüse stecken diese drei ebenfalls voll mit zahrfreundlichem Kalzium.

- **Pflaumen** Wenig Säuren, aber viel Zucker! Wer sie gern isst, sollte den Mund hinterher kurz mit Wasser ausspülen.

- **Vollkornbrot** Sorgfältiges Kauen erforderlich, sehr faserreich – das lässt mehr Speichel fließen und verdünnt Säuren.

- **Fluoridhaltiges Speisesalz** Es mineralisiert die Zähne und

schützt den Schmelz damit vor dem Angriff von Säuren und Bakterien.

- **Schwarzer und grüner Tee** Beide enthalten ebenfalls schmelzstärkendes Fluorid. Aber bitte nicht mit Zitronen oder stark gezuckert trinken. Ein Schuss Milch ist dagegen erlaubt.

- **Zuckerfreie Kaugummis** Sie erhöhen den Speichelfluss und entschärfen damit Säuren. Wählen Sie am besten solche mit dem Zuckeraustauschstoff Xylit, der hemmt zusätzlich die Kariesbildung. ■

