

SÜßER GENUSS OHNE KARIES – SÜßSTOFFE MACHEN ES MÖGLICH

Süßstoffe haben keine Kalorien, ermöglichen Menschen mit Diabetes eine große Lebensmittelauswahl und sind nicht kariogen. In der ernährungspolitischen Debatte kommen die Vorteile von Süßstoffen oft zu kurz. Der Zahnmediziner und Vorsitzende der Aktion Zahnfreundlich, Prof. Dr. Stefan Zimmer, gibt im Interview zu bedenken, dass man den Menschen Süßes nicht abgewöhnen kann, und verweist auf den gesundheitlichen Nutzen von Süßstoffen für die Zähne.



Herr Prof. Dr. Zimmer, Sie sind Vorsitzender der Aktion Zahnfreundlich. Können Sie die Idee für den Verein erklären?

Prof. Dr. Zimmer: Die Aktion Zahnfreundlich wurde in Deutschland im Jahr 1985 gegründet. In der Zeit hat man erkannt, dass Zucker, den man häufig zwischendurch zu sich nimmt, wie zum Beispiel in Süßigkeiten, einen entscheidenden Einfluss auf die Entstehung von Karies hat. Mit der Aktion Zahnfreundlich wollen wir die Bevölkerung über dieses ungünstige Ernährungsverhalten aufklären und Alternativen aufzeigen. Da wir den Menschen schlecht abgewöhnen können, zwischendurch mal was Süßes zu essen, benötigen wir Süßigkeiten, die zwar gut schmecken, aber trotzdem keine Karies verursachen. Solche Produkte sind mit unserem Zahnmännchen-Logo gekennzeichnet.

Zuckerfreie Bonbons und Kaugummis verwenden Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe. Was ist ihr Nutzen?

Prof. Dr. Zimmer: Ihr Nutzen ist zunächst einmal, dass sie keine Karies verursachen. Während Zucker Schaden anrichtet, richten Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe keinen Schaden an, weil sie von den Bakterien in der Mundhöhle nicht verwertet werden können und keine Säuren entstehen.

Hinzu kommt, dass vor allem Kaugummis, aber auch Bonbons den Speichelfluss fördern. Ein verstärkter Speichelfluss sorgt einmal dafür, dass ich mehr Mineralien in der Mundhöhle habe. Mineralien, aus denen der Zahn besteht. Das heißt, der Zahn kann sich durch diese Speichelzufuhr erholen, er wird remineralisiert. Der Speichel enthält auch Puffersysteme, die dafür sorgen, dass der pH-Wert nicht abfällt, sondern in einem neutralen Bereich bleibt. Viel Speichel sorgt außerdem dafür, dass die Mundhöhle gesäubert wird. Der Speichel hat einen Spüleffekt. Zahnfreundliche Süßwaren haben also einen doppelt positiven Effekt: keine Karies und mehr Speichelfluss.

Prof. Dr. Stefan Zimmer

- Zahnmediziner
- Inhaber des Lehrstuhls für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Fakultät für Gesundheit (Department für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde) der Universität Witten/Herdecke
- Vorsitzender der Aktion Zahnfreundlich e.V.



Warum ist der Ersatz von Zucker insbesondere in Bonbons so wichtig?

Prof. Dr. Zimmer: Bonbons werden über einen relativ langen Zeitraum gelutscht. Während dieses ganzen Zeitraums setzt das Bonbon Zucker frei. Das ist kariesauslösend. Auch eine ganze Weile danach. Der Zucker, der freigesetzt wird, setzt sich in den bakteriellen Zahnbelägen fest und dient den Zähnen eine Weile als Reservoir. Man kann sagen: Ein Bonbon führt rund eine Stunde dazu, dass der pH-Wert so niedrig ist, dass die Zähne entkalkt werden. Dann gibt es Kaubonbons. Die verzehrt man vielleicht ein bisschen schneller als ein Lutschbonbon, aber Teile davon kleben dann noch ewig in den Zahnzwischenräumen oder auf den Kauflächen. Die wirken dann noch länger negativ auf die Zähne.

Süßstoffe werden auch oft in Erfrischungsgetränken verwendet. Aus Perspektive des Zahnmediziners: Ist das eine nützliche Produktalternative?

Prof. Dr. Zimmer: Mit Blick auf die Zahngesundheit sollte auch der Getränkeverzehr beachtet werden. Eine wünschenswerte Trinkgewohnheit wäre: Man hat Durst und trinkt am besten ein Glas Wasser. Aber das kann man nicht vorschreiben. Heute haben wir ständig etwas zu trinken dabei und alle fünf Minuten wird ein kleiner Schluck genommen. Bei einem zuckerhaltigen Getränk ist das Gift für die Zähne. Denn Sie nehmen einen kleinen Schluck und die Bakterien haben etwas zu fressen. Die Bakterien sorgen dafür, dass der pH-Wert nach unten geht. Bevor er sich wieder erholen kann, kommt der nächste kleine Schluck. So bleibt der pH-Wert dauerhaft sehr niedrig. Deswegen sollte man beim Getränkeverzehr auch an seine Zähne denken. Ich empfehle immer Wasser. Wenn man etwas mit Geschmack trinken möchte, dann sollte das ein Süßstoff-gesüßtes Getränk sein.

Aber wir sprechen nicht nur über die Zahngesundheit: Welchen Einfluss haben Entzündungen im Mundraum auf unseren Körper?

Prof. Dr. Zimmer: Es ist richtig, Entzündungen im Mundraum können sich auf den gesamten Körper auswirken. Ein Beispiel sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei einer Parodontitis, also einer entzündlichen Erkrankung des Zahnhalteapparates, steigt mein Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen. Das kann zwei Ursachen haben: Einmal können die Bakterien, die im Mund zu Entzündungen führen, in die Blutbahn eindringen und sich dann in den Gefäßen ablagern und dort Beläge bilden. Dadurch können auf direktem Wege ein Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gefördert werden. Zudem werden bei einer Entzündung in der Mundhöhle auch sogenannte Entzündungsbotenstoffe, Entzündungsmediatoren freigesetzt und auch die fördern Entzündungen an anderen Stellen im Körper.

Sehr gut untersucht ist der Zusammenhang zwischen einer Parodontitis und Diabetes. Auf der einen Seite fördern Entzündungen im Mundraum den Diabetes und machen ihn deutlich schwerer kontrollierbar. Auf der anderen Seite sorgt ein bestehender Diabetes dafür, dass ich eher eine schwerere Parodontitis bekomme und dass die Zahnfleischtaschen stärker entzündet sind und sie auch tiefer werden.

Das heißt, Zuckerkontrolle ist nicht alles, ich muss auch auf die Mundhygiene und auf eine vernünftige Fluoridzufuhr achten.

Aktuell ist eine stärkere Regulierung der an Kinder gerichteten Lebensmittelwerbung im Gespräch. Was halten Sie davon?

Prof. Dr. Zimmer: Ich kenne die genauen Details nicht. Aber wir haben die Erfahrung gemacht, dass an sich gut gemeinte Regulierungen über das Ziel hinausschießen können. Als Beispiel kann ich hier die Health Claims nennen. Die Aktion Zahnfreundlich zeichnet mit ihrem Logo leicht erkennbar zahnfreundliche Produkte aus. Mit den Health Claims und den bürokratischen Vorgaben werden den Unternehmen unnötig Steine in den Weg gelegt. Ergebnis: Das Logo verschwindet von mehr und mehr Produkten und wir werden zum Ende des Jahres unser Verein Aktion Zahnfreundlich schließen müssen.

Eine Gefahr der Überregulierung sehe ich auch in den nun diskutierten Werbebeschränkungen. Zahnfreundliche Produkte benötigen Werbung, um auf ihren Produktvorteil aufmerksam machen zu können. Und viele zahnfreundliche Produkte greifen nun einmal auf Süßstoffe zurück, auch Zahncremes!