

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/augen-ohren-und-mund/was-hilft-bei-zahnkaries/print.html>

# Was hilft bei Zahnkaries

## Optimale Ernährung in der Kindheit kann die wunschgemäße Bildung einer dicken, widerstandsfähigen Schicht aus Zahnschmelz fördern

Obwohl Karies (Zahnfäulnis) eine der häufigsten Krankheiten bei Kindern ist, kann sie mit vernünftiger Ernährung und Zahnpflege ganz vermieden werden. Karies tritt auf, wenn Bakterien im Mund klebrige raffinierte Kohlenhydrate "verbrennen" und den Zahnschmelz (die harte, weiße Schutzhülle der Zähne) angreifen. Zuckerarten werden von den Plaque-Bakterien in Säure umgewandelt, die den Zahnschmelz zersetzt, wodurch ein Loch entsteht.

## Ernährungsempfehlungen bei Zahnkaries

Saccharose (Kristallzucker) ist der am stärksten kariesfördernde Zucker, während Milchzucker und Fruchtzucker (Fructose) weniger Karies verursachen. Bei klebrigen, haftenden Formen von Zucker ist die Wahrscheinlichkeit am höchsten, dass sie Karies fördern. Fette und Proteine können, im Gegensatz zu Zuckerarten, nicht von Bakterien in Säure umgewandelt werden. Darüber hinaus können Fette die Zähne mit einer Schutzschicht überziehen, während Proteine die Fähigkeit des Speichels verbessern, Säuren zu neutralisieren. Die Häufigkeit von Zahnfäulnis kann durch Käse oder Milch anstelle von zuckerhaltigen Desserts zum Abschluss einer Mahlzeit vermindert werden.

Optimale Ernährung in der Kindheit kann die wunschgemäße Bildung einer dicken, widerstandsfähigen Schicht aus Zahnschmelz fördern. Die Zähne bilden sich und verkalken langsam von der Geburt an bis zur Pubertät, und eine Versorgung aus der Ernährung mit reichlich Protein, Calcium, Fluor und Vitamin C und D sind besonders wichtig. Fluor spielt eine Hauptrolle bei der Bildung von starkem, säureresistentem Zahnschmelz. Allerdings kann, wie bei manch anderem Nährstoff auch, sowohl zu wenig als auch zuviel der Gesundheit abträglich sein. Zu wenig Fluor macht die Zähne kariesanfällig. Zuviel davon kann die Bildung des Zahnschmelzes beeinträchtigen und die Zähne schwächen und verfärben und in letzter Konsequenz wiederum Karies verursachen.

## Nährstoffempfehlungen bei Zahnkaries

*Vitamin C, Vitamin A, und Vitamin D3* spielen beim Aufbau der Zähne eine wichtige Rolle. Wir empfehlen ein *gut dosiertes Multivitaminpräparat*.

*Calcium - zusammen mit Magnesium* ist besonders wichtig in den ersten acht Lebensjahren, wenn die Zähne aufgebaut und mineralisiert werden.

## Besondere Hinweise

Vermeiden Sie Vitamin-C-Kautabletten - sie sind stark säurehaltig und können den Zahnschmelz zersetzen (viele enthalten Zucker als Süßstoff, was weitere Probleme verursacht).

## **Links zu weiteren Informationen**

*Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen*  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>