

Ernährung

Unser Essen soll gut bekömmlich sein und ohne großen Aufwand mit unseren saisonalen und regionalen Nahrungsmitteln zubereitet werden können. Indem wir das Essen bekömmlich zubereiten, sorgen wir für eine gute Verdauung und einen funktionstüchtigen Stoffwechsel. Durch hochwertige Mahlzeiten, die unser Organismus optimal verwerten kann steigern wir unsere Vitalität und Lebenskraft. Wir können das selbst spüren, wenn uns die Speisen geistig fit halten, statt das sie uns ermüden. Eine gute Verdauung stärkt die Abwehrkräfte und fördert so die innere Ausgeglichenheit und einen erholsamen Schlaf.

Unsere Ernährungsgewohnheiten haben sich über die Jahrtausende sehr langsam entwickelt. Sie waren oft von klimatischen und geographischen Gegebenheiten abhängig. Unsere Vorfahren und damit auch wir sind es gewohnt **langsam** auf veränderte Nahrungsangebote zu reagieren. Allerdings sah sich unser Organismus in den letzten 65 Jahren mit enormen Veränderungen konfrontiert. Altes Wissen und bewährte Erfahrungen wurden ignoriert. Der westlichen Ernährungswissenschaft ist es gelungen, mittels theoretischer Erkenntnisse und Nährwertkalkulationen völlig neue Ernährungslehren zu entwickeln. Und unser Organismus soll nun plötzlich in der Lage sein, sich auf immer wieder neue Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen (Emulgatoren, Konservierungsstoffe, Stabilisatoren, Farbstoffe, uvm.) einzustellen.

In der Europäischen Union sind derzeit über 300 Zusatzstoffe in Lebensmitteln zugelassen. Zum Glück gibt es eine Kennzeichnungspflicht. So müssen diese Zusatzstoffe auf dem Produkt mit sogenannten E-Nummern oder deren Stoffgruppe mit Substanzname genannt werden. Viele lösen Allergien und Krankheiten aus und manche stehen im Verdacht, krebserregend zu sein. Als Taschenbuch ist die Liste der Lebensmittelzusatzstoffe im Handel erhältlich. Somit haben Sie beim Einkauf immer einen klugen Ratgeber zur Hand. Sie können sich auch die Liste online herunterladen, ausdrucken und beim Einkauf zur Hand nehmen.

Aber wir haben noch ein anderes, die Gesundheit bedrohendes Phänomen hervorgebracht: den Zeitmangel. Viele Menschen empfinden immer häufiger den Zeitdruck als die schlimmste Belastung. Zeitsparende Nahrungsmittel wie Fertiggerichte, Tiefkühl- und Mikrowellenkost finden so ihre Abnehmer. Leider haben diese „Nahrungsmittel“ alle eins gemeinsam: Sie nehmen dem Lebensmittel das Leben. Sie geben keine Energie, im Gegenteil, sie verursachen sogar Energiemangel, vor allem im Verdauungstrakt. Viele Dinge, die wir heute essen, verdienen deshalb diesen Namen Lebensmittel nicht mehr. Sie machen uns nur satt, Leben geben sie uns aber keins. Wenn wir klug sind, hören wir auf Fertigprodukte zu konsumieren und kochen unsere Mahlzeiten selber, dann wissen wir auch was drin ist.

Pauschale Ernährungsempfehlungen ergeben keine Sinn. Bei der Auswahl Ihrer Lebensmittel berücksichtigen Sie bitte Ihren Gesundheitszustand, Ihre Lebensumstände und Gewohnheiten, da jedes Nahrungsmittel bestimmte Auswirkungen auf den menschlichen Organismus hat.

Wir kennen bereits von unseren Vorfahren den Satz: „Frühstücke wie ein Kaiser, esse mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“. Nicht jedes Organ ist zu jeder Tages- und Nachtzeit gleich aktiv. Unsere Verdauungskraft läuft am Morgen zwischen sieben und elf Uhr auf Hochtouren. Alles was Sie vor zwölf Uhr essen, verdauen Sie um ein vielfaches einfacher und Sie erhalten die für den Tag notwendige Lebensenergie.

Ein **warmes und gekochtes** Frühstück (z. B. aus Getreide, Hirse, Reis oder Dinkel mit gekochtem Obst oder Gemüse zubereitet) stärkt Ihre Verdauung, baut Energie auf und hält Sie lange satt. Sie sind den ganzen Tag leistungsfähiger und konzentrierter. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass ein warmes Frühstück schnell und unkompliziert zubereitet werden kann. Kochen Sie Getreide auf Vorrat und bewahren Sie es im Kühlschrank auf. Am Morgen alle süßen oder pikanten Zutaten mit in den Topf, umrühren und fertig. Suppen sind

die ideale Ernährung für die kalten Wintermonate, d.h. Sie kochen an einem Tag, an welchem Sie Zeit haben, einen großen Topf Gemüse- oder Fleischsuppe und wärmen diese zum Frühstück auf.

Essen Sie einfache, frisch zubereitete Gerichte mit frischen, **biologisch angebauten** Zutaten ohne Konservierungsstoffe und Zusatzstoffe mit gekochtem Getreide, Gemüse oder Obst, mit wenig Fleisch und Fisch. Versuchen Sie immer ungefähr das gleiche zu essen mit wenig Abwechslung und vor allem zu regelmäßigen Zeiten. Halten Sie drei Hauptmahlzeiten ein, essen Sie nicht ständig.

Damit eine ausgewogene Ernährung auch den Zähnen zugute kommt, ist auf Besonderheiten einiger Nahrungsmittel zu achten. Dies betrifft vor allem bestimmte Obstsorten und Zucker. Manche Früchte enthalten sehr viel Fruchtzucker und haben eine klebrige Konsistenz, wie zum Beispiel Bananen, Feigen, Datteln oder Trockenfrüchte. Abgesehen von dem hohen Fruchtzuckergehalt kann Fruchtsäure den Zahn ebenso schädigen wie Industriezucker. Obst und Fruchtsäfte sind wichtige und gesunde Vitaminquellen, aber Sie sollten bedenken, dass besondere Früchte und deren Säfte säurehaltig sind. In bestimmten Konzentrationen können diese Säuren zum Abbau des Zahnschmelzes führen. Ach wenn sie nur für kurze Zeit auf den Zahn einwirken, reicht dies aus, um die Zahnoberfläche zu schädigen. Um diese Angriffe auf die Zähne möglichst klein zu halten, sollten Sie lieber größere Mengen auf einmal trinken und auf viele kleine Schlucke über den ganzen Tag verteilt verzichten.

Demgegenüber steht die negative Wirkung des Zuckers. Er wird von den im Mund befindlichen Plaquebakterien in Säuren umgewandelt. Diese greifen wiederum den Zahnschmelz an. Verantwortlich für Erkrankungen, wie z.B. Karies, Diabetes Mellitus oder Adipositas ist jedoch ein **unkontrollierter übermäßiger** Zuckerverbrauch. Ein völliger Zuckerverzicht ist wohl kaum realistisch. Vielmehr geht es darum, ein Bewusstsein für den richtigen Umgang mit Zucker zu schaffen. Das Problem besteht aber oft darin, dass Sie gar nicht wissen, dass bestimmte Lebensmittel Zucker und Säuren enthalten. Versteckte Zucker und Säuren

in Limonade, Säften, Sport- und Energiedrinks, Müsli, Eistee, Vitamindrinks usw. stellen ein großes Problem dar. Deshalb **achten Sie bitte immer auf die Nährwertinformation Ihrer Lebensmittel!**

Um das Süßen mit Zucker zu vermeiden, weichen viele auf Honig aus, weil er als Naturprodukt gesünder erscheint. Dennoch gilt auch beim Einsatz von Honig als Süßungsmittel Zurückhaltung, weil überschüssige Fruktose zu Körperfett umgewandelt wird. Außerdem haftet Honig wie ein Klebefilm an den Zähnen und ist deshalb stark kariogen. Immerhin besteht Honig zu 75% aus zuckerähnlichen Stoffen, die eine vergleichbar schädigende Wirkung wie Industriezucker haben.

Alternativ zum Haushaltszucker sind Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe. Ursprünglich nur für Diabetiker gedacht, erobern sie heute zunehmend die Diät- und Lightprodukte-Industrie. Süßstoffe sind Zuckerersatzstoffe, die eine wesentlich höhere Süßkraft als Zucker aufweisen. Bei den Zuckeraustauschstoffen handelt es sich um Zuckerarten, sogenannte Zuckeralkohole. Beide haben keine zahnschädigende Wirkung. Ihre ständige Einnahme sollte dennoch kritisch hinterfragt werden, weil sie eine appetitsteigernde bzw. verdauungsabführende Wirkung haben. Einige Stoffe geraten immer wieder unter Verdacht, an der Entstehung unterschiedlichster Krankheiten mitzuwirken. Inzwischen sind aber viele Nahrungsmittel wie vor allem Süßwaren mit Süßstoffen im Handel. Abgesehen davon, dass solche Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe das Kariesrisiko deutlich senken, sollte jedoch insgesamt der Verzehr von Süßigkeiten reduziert werden. Wichtig ist, nicht zu häufig über den Tag Süßes zu essen, sondern besser nur einmal. Denn schädlich ist vor allem die Häufigkeit!

Oft ist die Speichelproduktion zu gering, um die Säure zu neutralisieren. Die durch den Säureangriff geschädigte Zahnoberfläche wird zudem durch die Zahnbürste zusätzlich angegriffen. Deshalb sollten Sie unmittelbar nach dem Genuss von säurehaltigen Lebensmitteln den Mund mit klarem Wasser ausspülen und erst etwa eine halbe Stunde danach die Zähne putzen. Auch ein zuckerfreier Kaugummi mildert die Wirkung saurer oder klebriger Le-

bensmittel ab. Er regt die Speichelproduktion an und bringt damit Ihren pH-Wert im Mund wieder auf ein normales Niveau.

Der Speichel ist eines der wichtigsten natürlichen Schutzsysteme Ihres Körpers. Er enthält unter anderem antibakterielle Substanzen zur Abwehr von Bakterien und seine Mineralsalze sorgen für einen ausgeglichenen Säure / Base Haushalt und reparieren kleinste Mineralverluste im Zahnschmelz. Im mittleren Lebensabschnitt nimmt aber die Speichelproduktion als auch das Trinkbedürfnis ab. Die Folge ist eine unangenehme Mundtrockenheit, die die Gesundheit des Mundes und der Zähne beeinträchtigen kann. Deshalb sollten Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen.

Gleichermaßen ursächlich für Karies können auch kohlenhydratreiche Lebensmittel sein, also alles was stärkehaltig ist. Dazu zählen z.B. Kartoffelchips, Cornflakes, Haferflocken oder sonstiges Gebäck. Obwohl auch Brot und Nudeln stärkehaltig sind, gehören sie dennoch zu den unverzichtbaren Lebensmitteln, sofern es sich um **Vollkorn**produkte handelt. Neben wertvollen Nähr- und Ballaststoffen haben sie eine reinigende Wirkung auf die Zähne und regen wiederum den Speichelfluss an.

Schwangere erhalten bei uns im Rahmen der Prophylaxe besondere Aufmerksamkeit. Im Hinblick auf die später Zahngesundheit des ungeborenen Kindes versuchen wir bei der Mutter nicht nur das Bewusstsein für eine noch sorgfältigere Mundhygiene zu wecken, sondern auch für eine vollwertige Ernährung. Beides sollte sich ergänzen, um so die Grundlage für gesunde Zähne des Kindes zu schaffen. Deshalb ist in der Schwangerschaft für die Mutter eine ausgewogene Kost besonders wichtig, um die Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen für sich und das Kind zu gewährleisten. Zuckerhaltige Nahrung sollte schon wegen einer unnötigen Gewichtszunahme reduziert werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass durch eine ausgewogene Ernährung nicht nur die Mundgesundheit nachhaltig verbessert wird, sondern vor allem Ihre Lebensqualität überhaupt. Deshalb findet bei uns im Rahmen Ihrer Prophylaxe auch immer die Ernährung ausreichend Berücksichtigung.