



Zahnfreundliche Süßwaren

Die Elite unter den Zuckerfreien



Eine Information der Aktion zahnfreundlich e. V.
mit freundlicher Unterstützung der Bundeszahnärztekammer

Schöne Zähne haben Karriere gemacht

Wo Sie auch hinschauen, überall begegnen Ihnen Menschen, die nicht nur gepflegte Zähne haben, sondern sie auch gerne zeigen. Zähne sind zum attraktiven Blickfang geworden, signalisieren Lebensfreude, Fitness und Wohlbefinden.

Damit Sie Ihr strahlendes Lachen ein Leben lang zeigen können, Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch gesund bleiben, lohnt es sich, ein paar einfache Grundregeln einzuhalten:

- Ausgewogene Ernährung bekommt Ihrem gesamten Organismus gut und Ihren Zähnen.
- Meiden Sie häufige zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten.
- Greifen Sie beim Hunger auf Süßes zu zuckerfreien Süßwaren mit dem Zahnmännchen.
- Pflegen Sie täglich und gründlich Zähne und Zahnfleisch. Am Besten nach den Anweisungen Ihres Zahnarztes.
- Gehen Sie regelmäßig zum zahnärztlichen Check-up.
- Schützen Sie Ihre Zähne täglich durch Fluoride – z. B. mit fluoridierter Zahnpasta und fluoridiertem Speisesalz.



Fakten zum Thema Karies

Karies ist eine durch Bakterien verursachte Erkrankung der Zähne. Bestimmte Mikroorganismen im Zahnbelag (Plaque) gewinnen ihre lebensnotwendige Energie

- aus den in der Nahrung enthaltenen Kohlenhydraten
- hauptsächlich aus jeder Form leicht löslichen Zuckers.

Zahnbelag oder Biofilm

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Bakterien in der Mundhöhle miteinander kommunizieren, sich aneinander heften, Netzwerke und eine zähklebrige Substanz bilden, die sich auf den Zähnen festsetzt und wie ein Bindemittel wirkt: Aus Bakterien, Nahrungsresten und Bestandteilen des Speichels entsteht Zahnbelag, der auch Plaque oder Biofilm genannt wird.



Zucker und Bakterien

- Die Bakterien im Zahnbelag wandeln Zucker zunächst in Säuren um (vor allem Milchsäuren), die den Zahnschmelz entkalken (entmineralisieren).
- Die poröse Zahnschmelz ermöglicht es dann den Mikroorganismen, in den Zahn einzudringen und ihn sozusagen von innen heraus zu zerstören – Karies hat also bakterielle Ursachen.
- Entscheidend für die Entstehung von Karies ist nicht, wie viele Süßigkeiten auf einmal gegessen werden, sondern wie oft und wie lange die Zähne von den Bakteriensäuren angegriffen werden.

Speichel

Wiederholt sich durch den häufigen Verzehr von zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten bzw. Getränken der Säureangriff auf die Zähne täglich mehrmals, bleibt für die natürliche Remineralisation der Zähne durch den Speichel nicht genügend Zeit: Das Gleichgewicht zwischen Entkalkung und „Reparatur“ ist gestört – das Loch im Zahn, die Karies, entsteht.

Zahnfreundliche Süßwaren: Nicht nur zuckerfrei, sondern ausgezeichnet mit dem Zahnmännchen

Sie haben Lust auf Süßes? Probieren Sie zahnfreundliche Süßwaren – sie sind nicht nur ausgezeichnet, sie schmecken auch so! Und sie bekommen Ihren Zähnen und Ihrer Figur:

- Zahnfreundliche Süßwaren enthalten keinen Zucker. Sie sind mit Zuckerersatzstoffen (Zuckeraustauschstoffen und Süßstoffen) gesüßt, die von den Mundbakterien nicht oder kaum zu zahnschädigenden Säuren abgebaut werden können.
- Zahnfreundliche Süßwaren sind säurearm und mit dem international geschützten Markenzeichen „Zahnmännchen“ ausgezeichnet.
- Dieses Qualitätssymbol garantiert einen wichtigen Unterschied zu nur zuckerfreien Produkten: Zahnmännchen-Produkte sind wissenschaftlich geprüft und verursachen nachweislich weder Karies noch Säureschäden an der Zahnoberfläche (Erosionen).
- Die weltweit anerkannten Tests werden ausschließlich von unabhängigen und besonders qualifizierten zahnärztlichen Universitätsinstituten durchgeführt.
- Zahnfreundliche Süßwaren: ca. 40 % weniger Kalorien, sind für Diabetiker geeignet.
- Zahnfreundliche Süßigkeiten regen den Speichelfluss an. Das neutralisiert die Bakteriensäuren und „repariert“ minimale Entkalkungen am Zahn.



Die „Elite unter den Zuckerfreien“ erfüllt Ihre persönlichen Ansprüche an das Plus für Ihren Süß-Genuss!

Fakten zum Thema Erosionsschäden

„Sauer macht lustig“ gilt für Ihre Zähne leider gar nicht. Denn Fruchtsäuren aus Obst, Gemüse und Getränken oder auch erfrischend-saure Süßigkeiten, die häufig und lange gelutscht oder gekaut werden, können Säureschäden an den Zahnoberflächen – so genannte Erosionsschäden – verursachen.

- Obst und Gemüse sind gesund und gehören unbedingt auf den täglichen Speiseplan. Aber: Fruchtsäuren wirken direkt auf die Zahnoberflächen ein, können sie „aufweichen“ und Zahnhartsubstanz abtragen. Besonders gefährlich ist Zitronensäure: Weil ihr Geschmack gerade bei Erfrischungsgetränken so beliebt ist, wird sie häufig auch als Aroma- oder Konservierungsstoff eingesetzt.
- Zahnmännchen-Produkte enthalten so geringe Zusätze von Frucht- oder anderen Säuren (z. B. Vitamin C), dass die Zähne dadurch nicht entmineralisiert werden.

Risiken reduzieren

- Nach Obst und sauren Getränken etwa 30 Minuten warten und dann erst die Zähne putzen.
- Den Durst mit Mineralwasser löschen statt mit Limo oder Cola-Getränken.
- Möglichst keine Sportler-Trinkflaschen benutzen.



Gut zu wissen

Für die Mundbakterien spielt die Zuckerart keine Rolle, sie wandeln jeden Zucker (z. B. auch aus Honig) in zahnschädigende Säuren um:

- Haushaltszucker (= Saccharose) aus Zuckerrübe oder Zuckerrohr
 - ob als raffinierter weißer Zucker, Kristallzucker
 - oder brauner Rohzucker
- Fruchtzucker (Fruktose)
- Malzzucker (Maltose)
- Milchzucker (Laktose)
- Traubenzucker (Glukose, Dextrose).

Viele Lebensmittel, wie z. B. Ketschup, Senf, Ceralien, aber auch Getränke, enthalten „versteckten“ Zucker.

Der Genuss zahnfreundlicher Süßwaren kann das Entstehen von Karies nicht aktiv verhüten! Er ersetzt auch nicht das Zähneputzen oder die Anwendung von Fluoriden. Ihrer Zahngesundheit zuliebe können Sie auf beides nicht verzichten!

Gibt es Risiken?

Zahnfreundliche Süßwaren sind gesundheitlich unbedenklich. Alle Inhaltsstoffe sind für Lebensmittel ausdrücklich zugelassen. Hauptinhaltsstoffe für Bonbons und Kaugummis sind so genannte Zuckeraustauschstoffe (Polyole oder Zuckeralkohole), die wie Ballaststoffe wirken und bei übermäßigem Verzehr blähend oder abführend wirken können. Ein Anteil von mehr als 10 % muss daher mit einem entsprechenden Vermerk deklariert werden.

Was sind Zuckerersatzstoffe?

Zuckerersatzstoffe sind süßende Substanzen, die Zucker (z. B. Saccharose) ersetzen.

Man unterscheidet zwei Gruppen:

1. Süßstoffe

- sind chemisch hergestellte Substanzen mit sehr intensivem Süßgeschmack
- sind Lebensmittelzusatzstoffe und heißen: Acesulfam-K, Aspartam, Cyclamat, Neohesperidin DC, Saccharin, Sucralose, Thaumatin
- sind bis zu 1.000-mal süßer als Zucker
- haben keinen oder nur einen zu vernachlässigenden Nährwert, d. h. keine Kalorien
- werden vom Körper völlig oder weitgehend unverändert ausgeschieden.

2. Zuckeraustauschstoffe (Polyole oder Zuckeralkohole)

- sind Süßungsmittel, die aus natürlichen Substanzen (beispielsweise Mais, Zuckerrübe) gewonnen werden und heißen z. B. Isomalt, Maltit, Mannit, Sorbit und Xylit
- haben eine ähnliche Süßkraft wie Zucker und können diesen 1:1 in Süßwaren ersetzen
- Mundbakterien können aus Zuckeraustauschstoffen keine zahnschädigenden Säuren bilden
- enthalten weniger Kalorien als Zucker, sind aber nicht kalorienfrei
- haben einen geringen glykämischen Index, d. h. sie sind auch für Diabetiker geeignet.

Neue Entwicklungen

Neu sind zahnfreundliche „Zucker“, zum Beispiel Isomaltulose, auch Palatinose™ genannt.

Dieser wird aus natürlichem Rübenzucker gewonnen

- hat eine ähnlich milde Süße und
- einen ähnlichen Nährwert wie Zucker.
- Seine Süßkraft beträgt etwa 50 % des Haushaltszuckers
- Mundbakterien können daraus keine zahnschädigenden Säuren bilden.

D-Tagatose ist ebenfalls ein zahnfreundlicher „Zucker“ und natürlicher Bestandteil erhitzter Milchprodukte.

D-Tagatose hat eine ähnliche Struktur wie Fruktose.



Wir über uns

1985 wurde die Aktion zahnfreundlich e. V. gegründet. Es ist eine gemeinnützige Vereinigung von Wissenschaftlern, Zahnärzten, Ärzten, Erziehern, Ernährungsberatern, Prophylaxefachkräften, Vertretern der Krankenkassen, Herstellern zahnfreundlicher Produkte sowie von Privatpersonen. Zum Verein gehören Unternehmen aus dem Zahn- und Mundpflegebereich sowie Fördermitglieder. Ihr gemeinsames Ziel und satzungsgemäßer Zweck des Vereins sind, die Öffentlichkeit über die Zusammenhänge zwischen Zahngesundheit und Ernährung aufzuklären, zahnfreundliche Ernährungsgewohnheiten zu fördern und die Mundgesundheit zu verbessern.



Prof. Dr. med. dent. Stefan Zimmer

1. Vorsitzender der Aktion zahnfreundlich e. V.

Leiter der Abteilung für Zahnerhaltung

und Präventivzahnmedizin und Dekan

der Fakultät für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Private Universität Witten/Herdecke gGmbH

Aktion zahnfreundlich e. V. · Dankelmannstr. 9 · 14059 Berlin

Tel.: 030 / 30 12 78 85 · Fax: 030 / 30 12 78 84

info@zahnmaennchen.de · www.zahnmaennchen.de



www.zahnmaennchen.de