



**Aktion zahnfreundlich e.V.
ISM 2007: Toothfriendly International
Passage 10 / 11, Stand B4**

Der feine Unterschied: zahnfreundlich oder nur zuckerfrei?

Das „Zahnmännchen“ - Garantie für Zahnfreundlichkeit

Weil zu viel Süßes nicht nur den Zähnen sondern auch der Figur schadet, taucht immer häufiger das Wort „zuckerfrei“ auf. Immer häufiger sieht man allerdings auch Süßigkeiten, die das *Zahnmännchen* auf der Verpackung haben. Sind Produkte „ohne Zucker“ nicht automatisch auch zahnfreundlich? „Nein“, so Professor Dr. Stefan Zimmer von der Poliklinik für Zahnerhaltung und Präventive Zahnheilkunde der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf und 1. Vorsitzender der Aktion zahnfreundlich e. V. (Berlin), „oft bedeutet *zuckerfrei* nur frei von Rohrzucker (Haushaltszucker). Die Produkte können aber durchaus Fruktose (Fruchtzucker), Glukose (Traubenzucker), Laktose (Milchzucker) oder Maltose (Malzzucker) enthalten, die letztendlich auch zu Kariesschäden führen“. Nur das *Zahnmännchen* garantiert: Für dieses zuckerfreie und säurearme Produkt wurde in exakt definierten wissenschaftlichen Prüfverfahren nachgewiesen, dass es weder Karies noch sonstige Säureschäden an den Zähnen (Erosionen) verursacht.

Gesunde Zähne sind – wie die Allgemeingesundheit – eng mit der Ernährung verbunden. Essen und Trinken kann beidem schaden, aber auch mit dazu beitragen, die Zähne gesund zu erhalten und top fit zu bleiben. Seit 1985 zeichnet die Aktion zahnfreundlich e. V. (Berlin) Süßwaren und frei verkäufliche Arzneimittel mit dem *Zahnmännchen* aus. Die Voraussetzung dafür schaffen weltweit anerkannte wissenschaftliche Tests an zahnärztlichen Universitätsinstituten, mit denen eindeutig nachgewiesen wird, dass ein Produkt keine Zahnschäden bewirkt.

Karies: Bakterien und Zucker

„Das Naschen zuckerhaltiger Süßwaren sehen wir Zahnärzte nicht gerne, weil Zucker von bestimmten Bakterien im Zahnbelag (Plaque oder Biofilm) sofort in Säuren, vor allem Milchsäuren, umgewandelt wird. Diese Säuren schaffen poröse Stellen im Zahnschmelz, in die anschließend Bakterien aus der Plaque einwandern und so den Zahn von innen heraus zerstören“, erklärt Prof. Zimmer. Wiederholt sich der Säureangriff mehrmals täglich – z. B. durch häufige süße Zwischenmahlzeiten – bleibt für die natürliche Remineralisation durch den Speichel nicht genügend Zeit, es entstehen Löcher in den Zähnen, also Karies.

Erosionsschäden: saure Getränke und saure Lebensmittel

Als neue Belastung für Zähne haben sich vor allem die immer beliebter werdenden säurehaltigen Erfrischungsgetränke entpuppt. Weil sie ständig konsumiert werden, verursachen sie Erosionsschäden an den Zähnen, die ohne die Beteiligung von Bakterien entstehen. Prof. Zimmer erklärt: „Sie werden durch direkte Säureeinwirkung an der Zahnoberfläche u. a. durch Fruchtsäuren in Lebensmitteln (Obst und Gemüse) oder in Getränken hervorgerufen.“ Erosiv wirkende Säure kann z. B. auch Zitronensäure sein, die meist als Konservierungs- und Aromastoff eingesetzt wird. Beim Erosionstest, der für das Gütesiegel „zahnfreundlich“ unerlässlich ist, werden Nahrungsmittel auch auf saure Inhaltsstoffe geprüft. Die Säurekonzentrationen in *Zahnmännchen*-Produkten müssen so niedrig sein, dass sie keine Erosionsschäden auslösen können.

Keine Verbote dank hoch entwickelter Lebensmitteltechnologie

Zucker oder Süßes zu verbieten ist weder sinnvoll noch nötig, so der Zahnmediziner. „Da es für die Entstehung von Karies nicht so sehr darauf ankommt, wie viel Zucker bzw. vergärbare Kohlenhydrate pro Tag konsumiert, sondern wie häufig sie gegessen werden und wie lange sie im Mund bleiben, lautet seine Empfehlung: „Wer zwischendurch immer mal wieder Süßes in den Mund stecken will, sollte Zahnfreundliches genießen!“

Hinter dem Süß-Genuss ohne Reue stehen eindeutige wissenschaftliche Erkenntnisse und eine hoch entwickelte Lebensmitteltechnologie: Statt Zucker enthalten zahnfreundliche Produkte Zuckeraustauschstoffe wie Isomalt, Mannit, Maltit, Sorbit oder Xylit und Süßstoffe (z. B. Acesulfam-K, Aspartam, Cyclamat und Saccharin). Diese können von den Mundbakterien nicht oder kaum zu zahnschädigenden Säuren abgebaut werden.

Zahnfreundlich plus 40 % weniger Kalorien – zwei Schritte zur (Zahn-)Gesundheit

Weltweit wird das *Zahnmännchen* als Signet sowohl für zahnfreundliche Süßwaren als auch für die Zahngesundheit begriffen. Es kommuniziert ohne Sprachbarrieren – gerade in unserer vielsprachigen „Multi-Kulti“-Gesellschaft ein wichtiger Aspekt – ist eine leicht identifizierbare Orientierungshilfe, hat eine positive Wirkung und transportiert die Philosophie der Aktion zahnfreundlich zur zahngesunden Ernährung: Keine Verbote, sondern kluge Alternativen und leicht umsetzbare Ernährungstipps.

Mit Medizinerinnen aus allen Fachbereichen ist sich die Aktion zahnfreundlich einig. „Um den besorgniserregenden Anstieg von Übergewicht und Diabetes zu stoppen, sind wie bei Zahnerkrankungen viele kleine Schritte notwendig. Einer davon heißt zuckerfreie, zahnfreundliche Süßigkeiten. Sie sind nicht nur eine kluge Alternative für den Süßhunger zwischendurch, sondern bringen auch rund 40 % weniger Kalorien auf die Waage“.

Gemeinsam für die Zahngesundheit

Zahnmännchen-Süßigkeiten gibt es heute fast überall: in Kaufhäusern, Drogerie- und Verbrauchermärkten, an Tankstellen und am Kiosk, in Apotheken und Mundhygieneschops. Ihr Sortiment reicht von Bonbons über Lutscher, Pastillen, Toffees, Frucht- und Weingummi, Mints bis zu Kaugummi. Sie sind ein wichtiger Teil der zahngesunden Ernährung, alleine aber noch kein Garant für Zahngesundheit. Zur Zahngesundheitsvorsorge gehört vor allem zahnärztliche Betreuung, gehört die tägliche Mundhygiene und gehören Fluoride.

„Gemeinsam mit den Zahnärzten und vielen Gesundheitsorganisationen, mit unseren persönlichen Mitgliedern, mit Firmen- und Fördermitgliedern und mit neuen Partnern aus dem Mundhygienebereich erreichen wir mehr Menschen, können das Bewusstsein für zahngesunde Ernährung und die täglich notwendige Zahn- und Mundpflege noch mehr fördern und uns so noch effektiver für die Verbesserung der Zahn- und Mundgesundheit in Deutschland einsetzen“.

Für Rückfragen:

Prof. Dr. Stefan Zimmer
1. Vorsitzender
Heinrich-Heine-Universität, Poliklinik für
Zahnerhaltung und präventive Zahnheilkunde
Moorenstr. 5, 40225 Düsseldorf
zimmer@med.uni-duesseldorf.de

Aktion zahnfreundlich e.V.
Danckelmannstr. 9, D - 14059 Berlin
Presse: Hedi von Bergh
presse@zahnmaennchen.de
Tel.: 030 – 30 12 78 85 Fax: 030 – 30 12 78 84
Mobil: 0171 402 36 08
info@zahnmaennchen.de
www.zahnmaennchen.de

01-2/2007

Zum Download: www.zahnmaennchen.de → News / Presse