

Diskussion um Zuckeraustauschstoffe

Die Menge macht's

Verbraucherschutz und Produktsicherheit zählen heute ebenso zu den Selbstverständlichkeiten wie Patienten- und Verbraucheraufklärung. Um eine unerwünschte Nebenwirkung von vornherein oder weitestgehend zu vermeiden, gilt nicht nur für OTC-Produkte der viel zitierte Satz „Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“. Auch auf vielen Lebensmitteln findet der Verbraucher Empfehlungen oder Hinweise auf mögliche unerwünschte Nebenwirkungen – wie z. B. auf Kaugummi oder Süßwaren mit Zuckeraustauschstoffen.

In den gerade von den Tagesmedien aufgegriffenen Fällen aus der Berliner Charité, bei denen es durch übermäßigen Genuss von sorbithaltigem Kaugummi zu einer Diarrhöe und zu erheblichem Gewichtsverlust gekommen war, sieht Prof. Dr. Stefan Zimmer von der Poliklinik für Zahnerhaltung und Präventive Zahnheilkunde der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf nicht nur die Gefahr einer „eigentlich unnötigen Verbraucher-Verunsicherung“. Der 1. Vorsitzende der Aktion zahnfreundlich e. V. (Berlin) warnt auch vor einem möglichen Missbrauch von Produkten mit Zuckeraustauschstoffen. Durch sein Gespräch mit Prof. Dr. Lochs (s. unten) will er aber auch dazu beitragen, dass Fragen der Patienten zur Verträglichkeit von Zuckeraustauschstoffen sachlich fundiert beantwortet werden können.

Großer Nutzen und ein Nachteil

„Die zahnmedizinische Bedeutung von Zuckeraustauschstoffen (Polyole, Zuckeralkohole) für die Kariesprophylaxe ist wissenschaftlich bewiesen und unzweifelhaft“, betont Prof. Zimmer. Zuckeraustauschstoffe wie Isomalt, Maltit, Mannit, Sorbit und Xylit können von den Mundbakterien nicht oder kaum zu zahnschädigenden Säuren abgebaut werden. „Neben Fluoriden und der täglichen Mundhygiene sind zuckerfreie, zahnfreundlich getestete Produkte wichtiger Bestandteil der Kariesprophylaxe“, so Zimmer. Voraussetzung für die Empfehlung von Süßwaren mit Zuckeraustauschstoffen zur Kariesbekämpfung sei natürlich ihre gesundheitliche Unbedenklichkeit und die Verwendung von Substanzen, die für Lebensmittel ausdrücklich zugelassen sind.

Abgesehen von dem Nutzen für die Kariesprophylaxe sei allerdings auch bekannt, dass alle Polyole - und nicht nur Sorbit - bei übermäßigem Verzehr eine laxative Wirkung haben können. „Das kann der Verbraucher auch auf den entsprechenden Verpackungen lesen. Denn aufgrund einer Entscheidung des Wissenschaftlichen Lebensmittelausschusses der EU müssen die Hersteller von Produkten mit Zuckeraustauschstoffen darauf hinweisen, dass bei ‚hohen Verzehrsmengen Laxationen‘ auftreten können.“

Auch ein Appell an die Verbraucherverantwortung

Diese „unerwünschte Nebenwirkung“ darf aber in keinem Fall dazu verführen, Produkte mit Zuckeraustauschstoffen als „Hilfe zum Abnehmen“ zu missbrauchen. Ein solcher Missbrauch kann zu Mangelernährung und damit zu nachhaltigen Gesundheitsschäden führen. „Bei der Ernährungsberatung sollte deswegen nicht nur umfassend aufgeklärt, sondern auch an die Patienten- und Verbraucherverantwortung appelliert werden. „Die Motivation für die Zahnpflege unterwegs ein Kaugummi zu kauen, oder für den Süßhunger zwischendurch zahnfreundlich zu Naschen, impliziert den vernünftigen Umgang damit. Auch hier gilt: Lesen macht schlauer und wer zu viel isst (oder auch zu viel trinkt), kann davon krank werden.“

Übrigens:

- **Zucker** wird von bestimmten Bakterien im Zahnbelag (Plaque oder Biofilm) sofort in Säuren, vor allem Milchsäuren, umgewandelt, die poröse Stellen im Zahnschmelz verursachen, in die anschließend Bakterien aus der Plaque einwandern und so den Zahn von innen heraus zerstören.
- **Zuckeraustauschstoffe** werden aus natürlichen Substanzen (z. B. Mais, Zuckerrüben) gewonnen. Sie sind nicht kariogen. Sorbit kommt in vielen Obstsorten wie Pflaumen, Äpfeln, Birnen vor - 100 Gramm getrockneter Pflaumen enthalten beispielsweise die gleiche Sorbit-Menge wie 20 Gramm Kaugummi, auch ein Kilo frischer Birnen kann diese Menge enthalten.
- **Süßstoffe** sind chemisch hergestellte Substanzen und nicht kariogen.

Anhang: Gespräch Prof. Zimmer / Prof. Lochs

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
Tel.: 030 – 30 12 78 85
Mobil: 0171 402 36 08
presse@zahnmaennchen.de
info@zahnmaennchen.de
www.zahnmaennchen.de