

Gesundheit

Ist vegane Ernährung schlecht für die Zähne?



Fotonachweis: Unsplash

Was muss ich beachten, wenn ich auf tierische Produkte verzichte?

Unser Experte verrät es ...

Ob aus Tierliebe, um die Umwelt zu schützen oder für das Gefühl, sich gesund und bewusst zu ernähren: Immer mehr Menschen verzichten nicht nur auf Fleisch, sondern auf alle tierischen Produkte, also zum Beispiel auch auf Eier, Honig, Milch und Käse. Rund 1,3 Millionen Deutsche ernähren sich vegan. Die Auswirkungen dieser Ernährung auf die (Zahn-)Gesundheit sind noch wenig erforscht.

Risiko für Karies und Parodontitis steigt

Doch klar ist: „Wer strikt auf tierische Lebensmittel verzichtet, der verzichtet damit natürlich auch auf viele der darin enthaltenen wertvollen Omega-3-Fettsäuren sowie Vitamine, wie etwa A, B12 und D“, erläutert Dr. Jochen H. Schmidt vom Carree Dental in Köln.

