

DRACHENFRUCHT den Zahnschmelz



DER
LEBENSMITTEL-
DOC

DIE HEILENDE KRAFT VON OBST,
GEMÜSE UND KRÄUTERN

POWERNAHRUNG

Die Drachenfrucht und Käse liefern den Zähnen Kalzium und Sojabohnen Fluorid

Der pinkfarbene Exot ist gut für die schlanke Linie und regt die Verdauung an. Zusätzlich sorgt sein Reichtum an Mineralien für ein widerstandsfähiges Gebiss

Wie sie zu ihrer umgangssprachlichen Bezeichnung kam, ist offensichtlich. Die Schale der Drachenfrucht mit ihren Schuppen und Fransen erinnert tatsächlich an den Panzer des Fabelwesens. Sie umhüllt ein geleeartiges, süß-säuerliches Fruchtfleisch, das man einfach löffeln kann. Ein idealer Nachtisch – auch für die Gesundheit.

Figur-Wunder. Mit 90 Prozent Wasser und nur 36 Kalorien pro 100 Gramm ist die Pitahaya, so ihr eigentlicher Name, genau richtig für alle, die sich bewusst ernähren. Die Frucht enthält reichlich Vitamin C. Es ist wichtig für ein straffes Bindegewebe und unterstützt die Arbeit unseres Immunsystems.

Verdauungshit.

Um einen trägen Darm auf Trab zu bringen, kann man ebenfalls zu dem

Exoten greifen. Das Fleisch und vor allem die winzigen, schwarzen Samen sind reich an Enzymen, die Verstopfung lindern.

Transportstoff. Auch mit einer Portion Eisen wartet die Drachenfrucht auf. Das Spurenelement ist notwendig, damit der Sauerstoff, den wir einatmen, sich an den Blutfarbstoff Hämoglobin binden und dann an alle Organe und Zellen verteilt werden kann. Ein Mangel an Eisen führt zu Abgeschlagenheit.

Kräftigung. Besonders empfehlen können das pinkfarbene Obst aber vor allem Zahnärzte.

Einer Parodontitis Biss für Biss vorbeugen

Verantwortlich dafür sind gleich zwei Stoffe: Kalzium und Phosphor. Beide sind nicht nur ein wichtiges Baumaterial für unsere Knochen. Sie machen auch den Schmelz, der unsere Zähne als schützende Hülle umgibt, zur härtesten Substanz des menschlichen Körpers. Säuren



KÄSE



SOJABOHNEN



SCHWABE DR
Hametum 1/3Q

stärkt



in Lebensmitteln lösen leider Tag für Tag winzige Mengen Kalzium und Phosphor aus den „Beißerchen“. Damit diese gesund und kräftig bleiben, ist es nötig, ihnen die beiden nötigen Mineralien wieder zurückzugeben. Eine sehr leckere Möglichkeit ist der Genuss einer Drachenfrucht. Dabei enthält das Tropenobst trotz seines süßen Geschmacks fast keinen Zucker. Das hat den Vorteil, dass die schädlichen Kariesbakterien kein Futter bekommen.

Schutz. Das Zahnfleisch profitiert von dem pinken Oval übrigens auch. Folsäure, Vitamin C und Zink beugen gemeinsam Blutungen und der gefürchteten Parodontitis vor. Sie halten das Gewebe straff und sorgen so dafür, dass es den Zähnen auf Dauer einen guten Halt bieten kann.

Auch folgende Lebensmittel sorgen für ein gesundes Gebiss:

Käse. Das Milchprodukt neutralisiert nach dem Essen Säuren im Mund und schützt so vor Karies. Dazu liefert es den wichtigen Zahnbaustoff Kalzium.

Sojabohnen. Sie enthalten Fluorid, eine Substanz, die den Schmelz härtet und zudem das Bakterienwachstum hemmt. ■

+ **EXPERTEN-TIPP:** was der Zahnarzt rät

Härter als unsere Knochen schützt der Zahnschmelz die Zahnkronen vor Karies, Abnutzungserscheinungen, Kälte und Reizungen. „Wesentlicher Bestandteil dieses bis zu 2,5 Millimeter dicken Zahnüberzugs sind Mineralien wie Phosphat, Kalzium und Natrium“, weiß der Kölner Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt.

RISIKO

„Mangelnde Mundpflege und eine ungesunde Ernährung sind die größten Feinde des Schmelzes,“ erklärt der Mediziner. „Dadurch kommt es zu einer fortschreitenden Entkalkung und Schädigung dieser Schicht. Ist die Schutzhülle aber zerstört, haben die Bakterien im Mund leichtes Spiel. Es drohen Löcher in den Zähnen.“

SCHADIGUNG

„In erster Linie setzen säurehaltige Lebensmittel dem Schmelz zu“, ergänzt der Arzt. „So enthält z.B. neben Cola auch vermeintlich gesunder Fruchtsaft Zitronensäure. Dadurch sinkt der pH-Wert des Speichels, wertvolle Mineralstoffe werden aus der Zahnhülle gelöst. Sie entkalkt und bekommt über kurz oder lang Löcher.“

KRAFTIGUNG

„Bei der Ernährung sollte man auf säurearme Produkte mit vielen Mineralien achten,“ rät der Spezialist. „Kräftiges Kauen z.B. von Pumpernickel oder Äpfeln festigt die Knochensubstanz und regt die Speichelproduktion an, was Bakterien den Garaus macht. Beim Putzen sollte man nicht zu viel Druck ausüben und Bürsten mit weichen Borsten verwenden. Täglich einsetzen sollte man zudem Zahnseide.“



KOMPETENT
Dr. med. dent.
Jochen H. Schmidt
ist der leitende
Zahnarzt und
Implantologe im
Carree Dental Köln

+ **PFLANZEN-Steckbrief**

Die Frucht, die man auch Pitahaya nennt, stammt vermutlich aus dem Süden Mexikos. Heute baut man sie in allen tropischen Klimazonen an. Die Blüten des Kakteengewächses (*Hylocereus undatus*) gehören zu den größten im Pflanzenreich. Sie werden bis zu 35 Zentimetern lang und haben einen Durchmesser von bis zu 25 Zentimetern. Besonders: Sie blühen nur eine Nacht.

WAS IST DRIN?

Pitahayas enthalten die Vitamine B, C und E sowie Eisen, Kalzium und Phosphor.

ZUSATZNUTZEN

Enzyme im Fruchtfleisch wirken leicht abführend, wenn man eine größere Menge isst.



+ **Wann zum ARZT?**

Schnell zum Zahnarzt gehen sollte man bei Schmerzen und wenn das Zahnfleisch blutet. Auch wenn kalte und heiße Getränke oder Speisen Beschwerden verursachen, ist ein Termin beim Profi immer ratsam. Tut besonders am Morgen die Kiefermuskulatur weh, liegt das oft an nächtlichem Zähneknirschen. Hier kann der Mediziner ebenfalls helfen, z.B. mit einer Schiene.

UBERPRÜFUNG

Damit Probleme früh entdeckt werden, ist ein jährlicher Kontrolltermin beim Zahnarzt zu empfehlen. Mindestens einmal im Jahr sollte man zur professionellen Zahnreinigung gehen, bei der hartnäckige Beläge sanft entfernt werden.



NÄCHSTE WOCHE:

Die Berberitze senkt Fieber

HEEL

Neurexan 1/3Q