

# Sie rauben Kalzium, schädigen den Schmelz: Welche Lebensmittel Ihre Zähne schädigen

Montag, 21.08.2017, 06:36 · von FOCUS-Online-Experte [Jochen H. Schmidt](#)



Colourbox.de

Nicht nur Süßigkeiten schaden unseren Zähnen. Auch als gesund geltende Kost ist aus Sicht von Zahnmedizinern mit Vorsicht zu genießen. FOCUS-Online-Experte Jochen H. Schmidt, selbst Zahnarzt und Implantologe, sagt, welche Lebensmittel den Zahnschmelz angreifen und welche ihn schützen

Karamellbonbons und Pralinen mit Nougatfüllung „schmecken“ unseren Zähnen überhaupt nicht. Denn klebrige Süßigkeiten wie diese haften besonders lange an den Zähnen – und erhöhen somit die Kariesgefahr. [Doch wer denkt, mit Imker-Honig](#) als süßer Alternative sei „alles in Butter“, der irrt gewaltig. Im Gegenteil: Auch dieser zuckerhaltige Brotaufstrich klebt relativ lange an den Zähnen, was die Schädlichkeit erhöht. Naschkatzen, die stattdessen zu zuckerfreien Bonbons greifen, schützen zwar den Zahnschmelz. Doch gesundheitlich unbedenklich sind die künstlichen Süßmittel bei häufigem Verzehr auch nicht gerade.

## Ein Apfel ist genau so schädlich wie Schokolade

Wer Wert auf schöne Zähne legt, der [sollte nicht nur bei Süßigkeiten](#) seinen Appetit erheblich zügeln. Was kaum jemand weiß: Auch Äpfel, Ananas und Orangen können unseren „Beißern“ arg zusetzen. Denn diese Früchte enthalten ebenfalls viel Säure, die nicht nur den Zahnschmelz schädigen kann. Früher oder später wird auch das Dentin, also ein wesentlicher Teil der Zahnschmelz, in Mitleidenschaft gezogen. Das gilt übrigens nicht nur für frisches Obst, sondern auch für Fruchtsaft. Denn wie Eistee und Cola enthält auch das vermeintlich gesunde Getränk einen guten Teil Zitronensäure. Vorteilhaft ist deshalb ein Strohhalm beim Trinken. Er lenkt die Flüssigkeit an den Zähnen vorbei. Zucker und Säure können nicht so viel anrichten. Ebenso hilfreich ist es, den Mund nach dem Fruchtgenuss mit Wasser auszuspülen.

## Spinat für starke Muskeln, aber schwache Zähne

Kaum zu glauben, aber wahr: Auch Spinat greift die Zähne an. [Während das grüne Blattgemüse](#) nach wie vor als ideales Gemüse gilt, um die Muskeln zu stählen (was bekanntlich schon Popeye reichlich tat), warnen Zahnmediziner vor zu üppigem Verzehr. Denn neben dem durchaus gesunden hohen Vitamin A-[Gehalt](#) weist diese Nahrungspflanze auch einen hohen Anteil an Oxalsäure auf. Dass sich die Zähne nach dem Essen oft stumpf anfühlen, liegt primär an diesem „Kalziumräuber“. Durch den starken Entzug kommt es in den Zähnen zu einem Erosionsprozess.

## Käse als Karies-Schutzschild

Wer gerne knabbert, der sollte sich öfter Erdnüsse schmecken lassen. Diese können nicht nur [das Cholesterin](#) senken, sondern auch Parodontitis vorbeugen und altersbedingten Zahnausfall verzögern. Denn Erdnüsse enthalten viel Eiweiß sowie lebenswichtige Mineralien - unter anderem jede Menge des lebenswichtigen Mineralstoffs [Magnesium](#). [Als ebenso zahnfreundlich](#) gelten bestimmte Käse-Snacks. Denn: Gouda oder Camembert sind ein natürliches Karies-Schutzschild. Der einfache Grund: Der zerkaute Käse haftet an den Zähnen und wehrt so gefährliche Säuren erfolgreich ab.

## Pürieren Sie Ihr Gemüse

Gemüse-Dips schützen nicht nur vor Erkältungen, [Entzündungen und anderen Erkrankungen](#), sondern stärken auch das Zahnfleisch. Vor allem Vitamin A, reichlich enthalten unter anderem in Paprika und Möhren, unterstützt das Wachstum der Mundschleimhaut und schützt vor Zahnfleischartzündungen.

## Lieber einmal am Tag richtig naschen

Und noch ein allgemeiner zahnmedizinischer Nasch-Tipp zu guter Letzt: **Besser einmal täglich richtig schlemmen statt mehrfach zwischendurch.** Egal ob Torte, [Schokolade](#) oder Eis: nichts ist schädlicher als kontinuierliches Naschen. Denn in diesem Fall hat der Speichel kaum noch Zeit, die Säuren jedes Mal wieder zu neutralisieren. Das süße pausenlose Vergnügen wird über kurz oder lang zum Fiasko für die Zähne.

Über den Experten

Jochen Schmidt ist Gründer und leitender Zahnarzt des Kölner Zahnzentrums [Carree Dental](#).

## Im Video: Das passiert mit Ihrer Zahnbürste, wenn Sie sie in den Becher stellen

© FOCUS Online 1996-2017

Drucken

### Fotocredits:

Colourbox.de

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.