

Experten-Tipp

# Ist vegane Ernährung schlecht für die Zähne?

## 1,3 Millionen Deutsche betroffen!



Fotoquelle: 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. 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. "Und auch wichtige Nährstoffe wie Zink und Kalzium sind in tierischen Produkten mehr enthalten als in rein pflanzlichen", so der Experte. "Dadurch steigt bei Menschen, die sich vegan ernähren, das Risiko unter Karies, Parodontitis oder brüchigen Zähnen zu leiden.

Zahnprobleme bei Veganern sind möglicherweise auch durch den vermehrten Verzehr von Gemüse und Obst gegeben. "Die darin enthaltene Fruchtsäure und der Fruchtzucker können den Zahnschmelz bzw. früher oder später auch Teile der Zahnschmelzschicht schädigen", betont Dr. Schmidt. Das gilt übrigens nicht nur für frisches Obst, sondern auch für Smoothies und Fruchtsäfte.

Der Experten-Tipp: "Um Ihre Zahngesundheit nicht zu gefährden, sollten Veganer konsequent regelmäßige zahnärztliche Kontrollen einplanen", rät Dr. Schmidt. Empfehlenswert ist es zudem, beim Speiseplan ein paar Dinge zu beachten: So lässt sich beispielsweise einem Mangel des für den

Zahnaufbau besonders wichtigen Kalziums durch den Verzehr von reichlich Süßkartoffeln, Mandeln oder Kohl entgegenwirken. Als hervorragende Quellen für Ballaststoffe eignen sich etwa Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte. Gegebenenfalls können nach Rücksprache mit einem Arzt auch Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein.

Und noch ein Ratschlag beim Zahnpasta-Kauf: "Bei der Wahl veganer Zahncremes bitte auf fluoridhaltige Produkte achten", empfiehlt Dr. Schmidt. Denn diese Mineralsalze schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien. "Sie machen die Zähne widerstandsfähiger und sind die beste Präventiv-Maßnahme gegen Karies", so der Experte. Das gilt insbesondere für Amin-, Zinn- und Natriumfluorid.

## **Dr. Jochen H. Schmidt**



Der Zahnarzt und Implantologe ist Leiter des Carree Dental in Köln.

**Fotoquelle: Privat**

© Revue heute

Fotocredits: unsplash und privat

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.