

Immer mehr Patienten betroffen

# Kann euren Zähnen schaden! Zahnmediziner warnt vor veganer Ernährung

**Weltweit steigen immer mehr Menschen auf eine vegane Ernährung um. Das bedeutet, dass sie keine tierischen Produkte mehr zu sich nehmen. Doch nun warnt ein Zahnmediziner vor dem angeblich besonders gesunden Lebensstil. Denn er kann den Zähnen schaden.**

Mervyn Druian, kosmetischer Zahnarzt aus London, beobachtet eine Zunahme von Kariesproblemen bei veganen Patienten. Der Grund: Der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel führt zu einem Mangel an Proteinen und Kalzium. Diese sind aber essentiell für die Gesundheit der Zähne. Darüber berichtet das Nachrichtenportal "Dailymail".

## **Mehr zuckerhaltige Lebensmittel**

Außerdem würden Veganer vermehrt zuckerhaltige Lebensmittel wie Früchte zu sich nehmen. Das führe zu einem Anstieg von Bakterien und Plaque, der den Zahnschmelz angreift. "Durch die steigende Verbreitung des veganen Lebensstils sehen wir immer mehr Patienten mit Löchern. Das liegt nicht nur an dem Mangel an Vitaminen, sondern auch an der Ernährungsumstellung", erklärt Druian.

Auch Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln, bestätigt die These von Mervyn Druian. "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", sagt Schmidt gegenüber FOCUS Online. Eine vegane Ernährung führe zudem zu einem Mangel an Kalzium und Zink. "Dadurch steigt bei Menschen, die sich vegan ernähren, das Risiko unter Karies, Parodontitis oder brüchigen Zähnen zu leiden", erklärt Schmidt.

## **Vorsorgemöglichkeiten für Veganer**

Laut Schmidt ist es für Menschen, die sich vegan ernähren, zudem sinnvoll, regelmäßige Zahnarztbesuche einzuplanen und nachzuhalten. Auch für den alltäglichen Speiseplan hat er einen Tipp: "Einem Mangel des für den Zahnaufbau

besonders wichtigen Kalziums lässt sich beispielsweise durch den Verzehr von reichlich Süßkartoffeln, Mandeln oder Kohl entgegenwirken." Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte seien zudem eine "hervorragende" Quelle für Ballaststoffe.

Bei der Auswahl von veganen Zahncremes sollte außerdem auf fluoridhaltige Produkte geachtet werden. "Diese Mineralsalze schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien. Sie machen die Zähne widerstandsfähiger und sind die beste Präventiv-Maßnahme gegen Karies", erklärt Schmidt.

© FOCUS Online 1996-2018

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.