



Die kalorienarmen Süßstoffe und ihr Beitrag zur Mundgesundheit

Da Zahnkaries eine der häufigsten verschwiegenen Krankheiten der Welt ist, sind die Eckpfeiler einer guten Mundgesundheit Vorbeugung und frühzeitige Behandlung. Damit der Mund gesund bleibt, ist es äußerst wichtig, mit guten Mundhygienepraktiken in frühem Alter zu beginnen, wie z. B. zweimal täglich die Zähne zu putzen, aber auch eine gesunde Ernährung ist von entscheidender Bedeutung für eine gute Mundgesundheit^{1,2}.

In Bezug auf die beste zahnschonende Ernährung ist zu sagen, dass abgesehen von sonstigen Ernährungsstrategien die häufige und übermäßige Aufnahme von fermentierbaren Kohlenhydraten, einschließlich Zucker, eingeschränkt werden sollte, weil Zahnkaries aufgrund der Säuren entsteht, die bei der Zersetzung der in unseren Nahrungsmitteln oder Getränken vorhandenen fermentierbaren Kohlenhydrate durch Mundbakterien gebildet werden, die sich im Zahnbelag auf der Zahnoberfläche befinden. Die so entstandene Säure bewirkt, dass der Zahnschmelz in einem Demineralisation genannten Vorgang Calcium und Phosphat verliert.

Wie können die kalorienarmen Süßstoffe zur Erhaltung einer guten Mundgesundheit beitragen?



Ganz einfach. Die kalorienarmen Süßstoffe sind Lebensmittelzutaten mit süßem Geschmack ohne - oder praktisch ohne - Kalorien, und sie fermentieren nicht aufgrund der Mundbakterien; sie sind also nicht kariogen.^{4,7} Folglich und im Unterschied zu den fermentierbaren Kohlenhydraten **beeinträchtigen die kalorienarmen Süßstoffe nicht die Mundgesundheit und tragen nicht zur Entstehung von Karies bei.**

Der erste wissenschaftliche Beweis der Vorteile der kalorienarmen Süßstoffe für die Mundgesundheit ist aus den 70er Jahren⁸⁻¹⁰, und seit damals haben zahlreiche Studien die nicht-kariogene Eigenschaft der kalorienarmen Süßstoffe geprüft und bestätigt, wie z. B. auch in einer der jüngsten sorgfältigen Revisionen der wissenschaftlichen Literatur beschrieben ist⁴.

Die kalorienarmen Süßstoffe sind für die Mundgesundheit vorteilhaft, wenn sie in Nahrungsmitteln und Getränken, Zahnpasten und Medikamenten anstelle von Zucker verwendet werden, vorausgesetzt, die restlichen Bestandteile sind ebenfalls nicht kariogen und erosiv. Die kalorienarmen Süßstoffe können also problemlos in eine allgemeine zahngesunde Ernährung aufgenommen werden, da sie den Personen ermöglichen, die insgesamt Aufnahme von Kohlenhydraten zu reduzieren, ohne auf einen süßen Geschmack in ihrer Ernährung verzichten zu müssen.

Wissenschaftlicher Beweis: der Beitrag der kalorienarmen Süßstoffe zur Mundgesundheit

Bei der Beurteilung der Beweise der Wirkung der kalorienarmen Süßstoffe auf die Mundgesundheit schließt sich die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) einer Reihe von wissenschaftlichen Meinungen an, die Folgendes zum Ausdruck bringen:



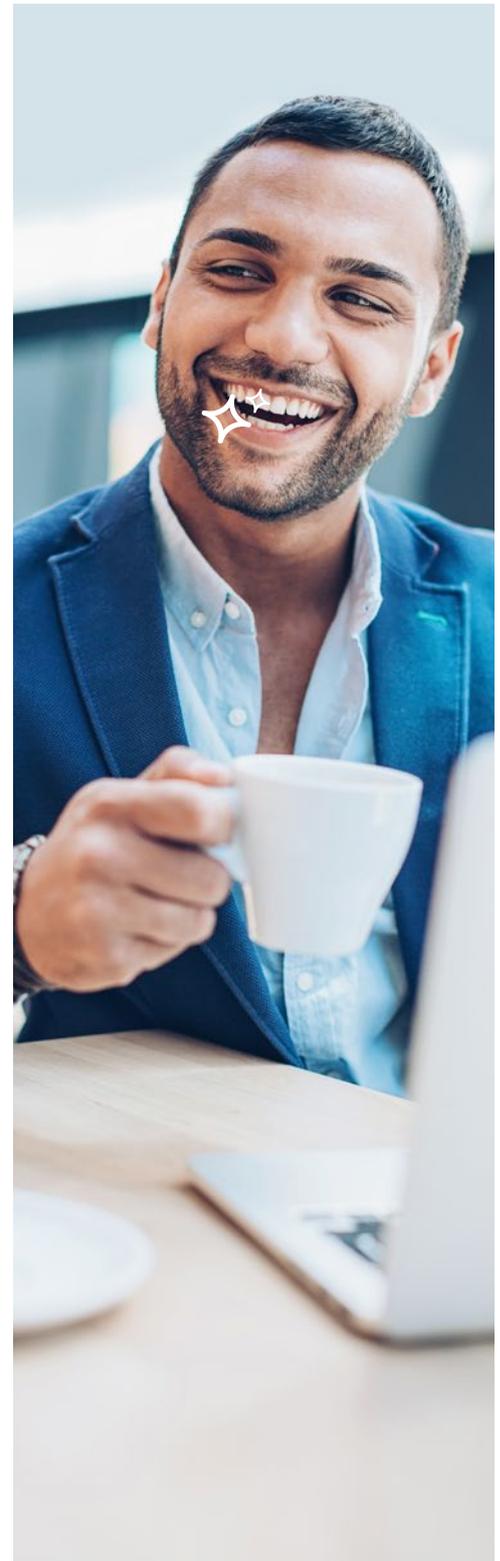
Es gibt ausreichende wissenschaftliche Informationen, die die Aussagen untermauern, dass die intensiven Süßstoffe, wie jeder Zuckerersatz, die Mineralisierung der Zähne erhält, da sich die **Demineralisation reduziert, wenn sie anstelle von Zucker eingenommen werden** (EFSA, 2011)¹¹.



Zahlreiche klinische Versuche über die Auswirkungen von zuckerfreiem Kaugummi auf die Demineralisation der Zähne, die Neutralisierung der Säuren im Belag, die Stimulierung des Speichels, die Sekretion von regelnden Bestandteilen und die damit assoziierte Sekretion von Speichelbestandteilen haben **konstante und positive (vorteilhafte) Ergebnisse und eine Reduzierung von Karies gezeigt** (EFSA, 2009; EFSA, 2010)^{12,13}.

Sprich mit deinem Arzt oder Odontologen, um mehr über Mundgesundheit zu erfahren.

Besuche unsere Webseite www.sweeteners.org, um mehr über die kalorienarmen Süßstoffe zu erfahren.



Mundgesundheit ist mehr als ein schönes Lächeln

Die Mundkrankheiten können sich auf viele Lebensaspekte auswirken, von der Gesundheit im allgemeinen über die persönlichen Beziehungen und das Selbstvertrauen bis hin zum Genießen des Essens.²

Der internationale Verband für Zahnheilkunde, FDI, hat Mundgesundheit folgenderweise definiert:¹⁴

“Die Mundgesundheit hat viele Facetten und umfasst die Fähigkeit zum Sprechen, Lächeln, Riechen, Schmecken, Berühren, Kauen, Schlucken und auch zum Darstellen einer Reihe von Gefühlen anhand von Gesichtsausdrücken mit Vertrauen und ohne Schmerzen, Unbehagen oder Störungen des kraniofazialen Komplexes”.

Die Krankheiten sind zum Großteil vermeid- und verhütbar: in der Tat gibt es bei den meisten Krankheiten nichts, was nicht vermieden werden kann.

Einfache tägliche Maßnahmen, die zu einem gesunden Mund führen²:



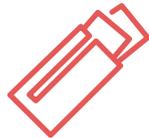
Gute Mundhygienepraktiken erwerben, wie z. B. die Zähne zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen.



Eine gesunde Ernährung mit wenig Zucker und viel Obst und Gemüse einhalten. Da die kalorienarmen Süßstoffe nicht kariogen sind, können sie in eine zahngesunde Ernährung aufgenommen werden.



Nicht rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum vermeiden.



Ein zuckerfreies Kaugummi nach dem Essen oder Aperitif kann, wenn man sich nicht die Zähne putzen kann, zur Erhaltung der Zahnmineralisation beitragen.



Und vergiss nicht, die Zähne regelmäßig vom Zahnarzt untersuchen zu lassen! Vorbeugen ist immer am besten; entscheide dich deshalb bei der Bekämpfung von Mundkrankheiten für frühzeitige Erkennung und Behandlung.

Konkrete Daten zur Mundgesundheit¹...



Die Mundkrankheiten können vielerlei Formen annehmen, aber am üblichsten sind Karies und Zahnfleischerkrankungen.



In der ganzen Welt sind im allgemeinen 3,9 Milliarden Menschen von Mundkrankheiten betroffen.



Karies stellt eine große Herausforderung für die öffentliche Gesundheit in der ganzen Welt dar. Über 40% der Weltbevölkerung leiden an unbehandelter Karies an ihren bleibenden Zähnen.



Karies ist die häufigste Kinderkrankheit, betrifft jedoch auch Personen jedes Alters im Verlauf ihres Lebens.



Wenn die Mundkrankheiten nicht richtig behandelt werden, können sie unsere Gesundheit und unser allgemeines Wohlbefinden beeinträchtigen.

Referenzen

1. FDI World Dental Federation. The Challenge of Oral Disease – A call for global action. The Oral Health Atlas. 2nd ed. Geneva. 2015. Available online: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/media/documents/complete_oh_atlas.pdf
2. FDI World Dental Federation – World Oral Health Day (WOHD). Available online: <http://worldoralhealthday.org>
3. Anderson CA, et al. Sucrose and dental caries: a review of the evidence. Obesity Reviews 2009;10(Suppl 1):41-54.
4. Gupta P, et al. Role of Sugar and Sugar Substitutes in Dental Caries: A Review. ISRN Dent. 2013;519421
5. Roberts MW and Wright TJ. Nonnutritive, low caloric substitutes for food sugars: clinical implications for addressing the incidence of dental caries and overweight/obesity. Int J Dent. 2012; 625701
6. Van Loveren C, et al. Functional foods/ingredients and dental caries. Eur J Nutr (2012) 51 (Suppl 2):S15–S25
7. Gibson S et al. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. Nutrition Bulletin 2014;39(4):386-389
8. Olson BL. An In Vitro Study of the Effects of Artificial Sweeteners on Adherent Plaque Formation. J Dent Res 1977;56(11):1426
9. Grenby TH and Saldanha MG. Studies of the Inhibitory Action of Intense Sweeteners on Oral Microorganisms Relating to Dental Health. Caries Res 1986;20:7-16
10. Ziesentz SC and Siebert G. Nonnutritive sweeteners as inhibitors of acid formation by oral microorganisms. Caries Res 1986;20:498-502
11. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to the sugar replacers. EFSA Journal 2011;9(4):2076. [25 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2076>
12. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to sugar-free chewing gum and dental and oral health. EFSA Journal 2009; 7(9):1271. [20 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1271>
13. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to sugar-free chewing gum and neutralisation of plaque acids. EFSA Journal 2010;8(10):1776. [14 pp.]. Available online: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1776>
14. FDI World Dental Federation – FDI's definition of oral health. Available online: <https://www.fdiworlddental.org/oral-health/fdis-definition-of-oral-health>

Sprich mit deinem Arzt oder Odontologen, um mehr über Mundgesundheit zu erfahren.

Besuche unsere Webseite www.sweeteners.org, um mehr über die kalorienarmen Süßstoffe zu erfahren.