

KALORIENARME SÜBSTOFFE IN DER ZAHNGESUNDHEIT: ZAHNFREUNDLICHE ZUTATEN

KALORIENARME SÜBSTOFFE SIND...



Süß schmeckende Inhaltsstoffe



zugesezt in Lebensmitteln, Getränken und Table-Top-Süßungsmitteln als Ersatz für Zucker



ohne oder mit sehr wenigen Kalorien (und ohne Zucker)

WARUM SOLLTEN WIR UNS UM DIE ZAHNGESUNDHEIT KÜMMERN? WEIL...



Über 40% der Weltbevölkerung haben mit unbehandelter Zahnkaries zu kämpfen



Mit der richtigen Pflege sind Mundkrankheiten weitgehend vermeidbar!

WARUM SIND KALORIENARME SÜBSTOFFE ZAHNFREUNDLICHE INHALTSSTOFFE?

„Der häufige Konsum von Zucker trägt zur Demineralisierung der Zähne bei.“¹



IM GEGENSATZ ZU ZUCKER UND ANDEREN FERMENTIERBAREN INHALTSSTOFFEN UNSERER ERNÄHRUNG WERDEN KALORIENARME SÜBSTOFFE NICHT VON ORALEN BAKTERIEN ABGEBAUT, UND TRAGEN DAHER NICHT ZUR ZAHNKARIES BEI.



„DER VERZEHR VON LEBENSMITTELN/GETRÄNKEN, DIE ANSTELLE VON ZUCKER KALORIENARME SÜBSTOFFE ENTHALTEN, KANN ALS TEIL EINER ABWECHSLUNGSREICHEN UND AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG UND EINES GESUNDEN LEBENSSTILS DAZU BETRAGEN, DIE ZAHNMINERALISIERUNG AUFRICHTZUERHALTEN, INDEM DIE ENTMINERALISIERUNG DER ZÄHNE VERRINGERT WIRD.“¹



„WENN ZUCKER DURCH NICHT-KARIOGENE ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE IN LEBENSMITTELN UND GETRÄNKEN ERSETZT WERDEN, WIRD DAS RISIKO VON ZAHNKARIES REDUZIERT.“²

„NICHTKARIOGENE ZUCKERERSATZSTOFFE REDUZIEREN BEI DER VERWENDUNG IN PRODUKTEN WIE SÜßWAREN, KAUGUMMI UND GETRÄNKEN DAS RISIKO VON ZAHNKARIES.“²

WAS ZEIGEN DIE WISSENSCHAFTLICHEN BEWEISE?



KALORIENARME SÜBSTOFFE (LCS)

„SIND NICHT KARIOGEN, D.H. SIE WERDEN NICHT DURCH ORALE BAKTERIEN FERMENTIERT UND VERURSACHEN KEINE ZAHNKARIES. (...) LCS HABEN ZAHNÄRZTLICHE VORTEILE BEI DER VERWENDUNG IN LEBENSMITTELN, GETRÄNKEN, ZAHNPASTA UND MEDIKAMENTEN, SOFERN ANDERE BESTANDTEILE EBENFALLS NICHT KARIOGEN UND NICHT EROSIV SIND.“³

Glossar:

- Zahnkaries:** Der wissenschaftliche Begriff für Karies oder Zahnlöcher.
- Fermentierbare Inhaltsstoffe:** Inhaltsstoffe, die von den Bakterien, die in unserem Mund leben, durch einen Prozess, die so genannte Fermentation, abgebaut werden können. Zu diesen Inhaltsstoffen gehören hauptsächlich Kohlenhydrate wie Zucker und Stärke.
- Nicht kariogen:** Was die Entwicklung von Karies nicht fördert.
- Nicht erosiv:** Was nicht zum Verlust von Zahnschmelz durch Säureproduktion beiträgt.
- Entmineralisierung der Zähne:** Der Prozess des Kalzium- und Phosphatverlustes aus dem Zahnschmelz im Laufe der Zeit.
- Zahnschmelz:** Die harte, schützende Beschichtung des Zahnes.

Literaturhinweise:

- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinions 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> and on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. EFSA Journal 2011; 9(6):2229 [12 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2229>
- FDI Policy Statement. Sugar Substitutes and their Role in Caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden. Published on FDI World Dental Federation (<https://www.fdiworlddental.org>). Accessed February 18, 2019
- Gibson S et al. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. Nutrition Bulletin 2014;39(4):386-389
- Anderson CA, et al. Sucrose and dental caries: a review of the evidence. Obesity Reviews 2009;10(Suppl 1):41-54.
- 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
- Gupta P, et al. Role of Sugar and Sugar Substitutes in Dental Caries: A Review. ISRN Dent. 2013;519421

