



International
Sweeteners
Association



FACTSHEET

Zahn- und Mundgesundheit mit kalorienarmen/-freien Süßstoffen

Gute Mundgesundheit ist definiert als die Fähigkeit, mit Selbstvertrauen sowie frei von Schmerz, Belästigungen oder Krankheiten sprechen, lächeln, schmecken, berühren, kauen, schlucken und eine Reihe von Emotionen ausdrücken zu können.¹

Wenn Munderkrankungen die Zähne oder das Zahnfleisch betreffen, kann dies Schmerzen verursachen, das Essen bestimmter Speisen unmöglich machen sowie die persönlichen Beziehungen und das Selbstvertrauen beeinträchtigen. Das wirkt sich dann auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität insgesamt aus. Die gute Nachricht lautet: Zahnerkrankungen wie Karies lässt sich gut vorbeugen, indem man sich gesund ernährt und die Zähne zweimal täglich putzt und mit Zahnseide reinigt.

Der Zweck des Zähneputzens ist die Verhinderung von Karies (Zahnfäule, Löcher im Zahn) und Zahnfleischerkrankungen, die zum Verlust von Zähnen führen können. Beim Zähneputzen werden fermentierbarer Zucker und Kohlenhydrate von Essensresten bzw. die von diesen gebildeten Plaque entfernt. In diesen Zahnbelägen leben säurebildende Bakterien. Diese Säure wiederum verursacht Karies, da sie dem schützenden Zahnschmelz die Mineralien Kalzium und Phosphat entzieht.

Das häufige Essen von zuckerhaltigen Speisen und wenn diese lange im Mund verbleiben – was häufig bei zuckerhaltigen Süßigkeiten der Fall ist – sind Faktoren, die das Kariesrisiko erhöhen.² Studien haben gezeigt: Je mehr und je häufiger freier Zucker gegessen wird, umso mehr Karies tritt in allen Altersgruppen auf.³ Eine Reduzierung des Zuckerkonsums auf das international empfohlene Maß von maximal 5–10 % der täglichen Kalorienaufnahme verringert das Kariesrisiko bei Kindern und Erwachsenen.⁴

Unterstützung der Kariesvorbeugung

Anders als bei Zucker und sonstigen fermentierbaren Kohlehydraten sind kalorienarme/-freie Süßstoffe – oft auch intensive Süßungsmittel genannt – nicht kariogen: Sie verursachen keinen Zahnbelag. Deshalb tragen kalorienarme/-freie Süßstoffe nicht zur Bildung von Karies bei und sie kompromittieren nicht die Mundgesundheit.⁵

Bei einer Durchsicht wissenschaftlicher Daten kam die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) 2011 zu dem Schluss, dass ausreichende wissenschaftliche Informationen vorliegen, um die Behauptung zu stützen, dass

intensive Süßungsmittel zur Erhaltung der Zahnmineralisierung beitragen, indem sie die Demineralisierung vermindern, wenn sie anstelle von Zucker konsumiert werden.⁶ Dadurch tragen sie dazu bei, die Zähne gesund zu halten und Karies vorzubeugen.

Beitrag zu einem gesünderen Lebensmittelumfeld

Kalorienarme/-freie Süßstoffe sind nicht fermentierbar und deshalb können sie keine Karies verursachen. Das macht kalorienarme/-freie Süßstoffe zu einem zahnfreundlichen Zusatzstoff, der Zucker nicht nur in Speisen, Getränken und zuckerfreien Kaugummis ersetzen kann, sondern auch in Produkten für die Gesundheitspflege wie Zahnpasta und Mundspülungen. Kalorienarme/-freie Süßstoffe machen zudem Medikamente und Vitaminpräparate in kaubaren Formaten für Kinder schmackhafter.⁷

Der Weltverband der Zahnärzte FDI World Dental Federation befürwortet das Ersetzen von Zucker durch kalorienfreie -Zuckerersatzprodukte aus der Gruppe der kalorienarmen/-freien Süßstoffen, um so das Kariesrisiko zu senken.⁸

In einer Zeit, in der Munderkrankungen zu den häufigsten und vermeidbarsten der nichtübertragbaren Krankheiten weltweit gehören und in der die Reduzierung des Zuckerkonsums zu einem der wichtigsten Ziele der öffentlichen Gesundheitsbehörden gehört, können kalorienarme/-freie Süßstoffe einen wertvollen Beitrag zur Schaffung eines gesünderen Lebensmittelumfelds leisten.

Referenzen

1. FDI World Dental Federation. The Challenge of Oral Disease – A call for global action. The Oral Health Atlas. 2nd ed. Geneva. 2015 Verfügbar unter: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/media/documents/complete_oh_atlas.pdf
2. Anderson CA, Curzon MEJ, van Loveren C, Tatsi C, Duggal MS. Sucrose and dental caries: a review of the evidence. Obesity Reviews 2009; 10(Suppl 1): 41-54.
3. Moynihan PJ, Kelly SA. Effect on caries of restricting sugars intake: systematic review to inform WHO guidelines. J Dent Res 2014; 93(1): 8-18.
4. World Health Organization (WHO) Guideline: Sugars intake for adults and children. 2015 Available at: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/
5. Gupta P, Gupta N, Pawar AP, Birajdar SS, Natt AS, Singh HP. Role of Sugar and Sugar Substitutes in Dental Caries: A Review. ISRN Dent. 2013 Dec 29; 2013: 519421
6. 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>
7. Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. Nutrition Bulletin 2014; 39(4): 386-389.
8. FDI Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden.

