

# Gesunde Ernährung – auch ein Beautytrend für Zähne

Nadja Reichert

Strahlend schöne Zähne zeugen nicht nur von Erfolg und Vitalität, sondern vor allem von Gesundheit. Ein kariesfreies Gebiss bietet neben optischer Attraktivität in erster Linie ein gutes Lebensgefühl. Andersherum können auch nur gesunde Zähne durch z.B. Veneers oder Whitening aufgewertet werden. In Zeiten von Beautytrends und Hollywoodlächeln gehören gesunde weiße Zähne zum Lifestyle dazu – ebenso wie Ernährungsweisen, die für ein attraktives Aussehen sorgen.

**Ein gesunder Mund kann** auf viele Arten erhalten werden, in erster Linie durch gute Zahnpflege und regelmäßige Teilnahme an der professionellen Zahnreinigung. Jede Zahnärztin bzw. jeder Zahnarzt rät den Patienten jedoch zu einer gesunden Ernährung. Welche Nahrungsmittel sich besonders für gesunde Zähne eignen und wie Zahnärzte ihre Patienten dauerhaft für eine gesunde Ernährung motivieren können, verrät Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Elke Göhler im folgenden Interview.

## **Gesunde Zähne durch gesunde Ernährung: Wie groß ist der Zusammenhang?**

Unsere Zähne sind lebendige Organe, die mit ihren Wurzeln im Kieferknochen verankert sind. Über die im Inneren des Zahns befindliche Zahnpulpa, bestehend aus Nerven und Blutgefäßen, wird der Zahn ernährt. Er erhält somit, wie jedes andere Organ, Nähr-, Vital- und Mineralstoffe aus unserer täglichen Nahrung. Unsere moderne Industrienahrung ist häufig arm an lebenswichtigen Nähr-, Vital- und Mineralstoffen, was zu einer Mangelversorgung der Zähne führt.

Beobachtungen an Naturvölkern zeigten, dass diese (obwohl sie teilweise überhaupt keine Zahnhygiene betrieben) über eine hervorragende Zahngesundheit verfügten. Allerdings nur, solange sie ihre traditionelle Kost aßen. Sobald diese Menschen Gelegenheit bekamen, industriell verarbeitete Nahrung zu kaufen und zu essen (Auszugsmehle, gezuckerte Produkte, wie z.B. Marmelade, Süßigkeiten, pasteurisierte Milch, Fertigprodukte), verschlechterte sich die Gesundheit ihrer Zähne auf extreme Weise. Sie litten alsbald unter Karies sowie unter Zahnverlust und in den nächsten Generationen sogar unter Zahnfehlstellungen. Grundsätzlich gilt also bei kranken Zähnen oder Zahnfleischproblemen die Versor-


gung des Körpers mit einer vitalstoffreichen Ernährung aus frischen Zutaten und noch „echten“ Lebensmitteln.

## **Zahnärzte raten ihren Patienten zu einer zuckerarmen Lebensweise. Wie kann diese in das tägliche Leben integriert werden?**

Früher waren Bitterstoffe als natürliche Essbremsen in Getreide, in fast allen Gemüse- und in vielen Obstsorten enthalten. Sie bewirkten, dass der Appetit – vor allem auf Süßes – auf ganz natürliche Weise auf ein gesundes Maß gehalten wurde. Das Entfernen der Bitterstoffe aus fast allen Lebensmitteln hat dazu geführt, dass wir weit über unseren Hunger hinaus essen und viel zu viele Süßigkeiten zu uns nehmen. Das schadet nicht nur unserer Figur, sondern in erster Linie unserer Gesundheit. Bitterstoffe verändern das Geschmacksempfinden. Süßigkeiten schmecken daraufhin nämlich immer weniger gut – bis die Lust auf Süßes mit der Zeit völlig verschwindet. Denn tatsächlich weist unsere Zunge deutlich mehr Rezeptoren für den Geschmack „bitter“ als für „süß“ auf. Bitterstoffe sind z.B. in Artischockenblättern, Endiviansalat, Zuckerhut, echtem Engelwurz, Löwenzahn, Enzianwurzel, Kamille, Schafgarbe und Wermut enthalten.

Je größer die Abneigung ist, die wir beim Genuss von Bitterstoffen empfinden, desto dringlicher zeigt uns der Körper an, wie notwendig er diese Stoffe bei seiner Verdauungsarbeit tatsächlich benötigt. Der Gewöhnungsprozess ist kurz, und er lohnt sich.





**Wie sieht so eine zuckerarme Ernährung aus, ohne sich im Speiseplan wirklich einschränken zu müssen?**

Die gute Nachricht ist, dass wir uns in keiner Weise einschränken müssen, wenn wir uns vitalstoffreich und gesund ernähren wollen. Denn Früchte passen trotz Zuckergehalt in eine gesunde Ernährung. Hier besteht oft große Verunsicherung. Nachdem viele Jahrzehnte Früchte als gesund galten, mehrten sich nun Behauptungen, Früchte machten dick, sie enthielten viel zu viel Zucker, würden aufgrund ihres Fruchtzuckergehalts die Bildung einer Fettleber fördern und vieles mehr. Es ist jedoch nicht sinnvoll, Früchte aufgrund eines einzigen Nährstoffs in ein und dieselbe Schublade wie Bonbons, Milchschnitte, Gummibärchen oder Softdrinks zu stecken, denn Zucker ist nicht gleich Zucker. Diese Art von Glukose, die aus Früchten gewonnen wird, trifft niemals pur im Körper ein. Stets ist sie in Begleitung von Vitaminen, Ballaststoffen, lebenswichtigen Mineralien und zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen. Diese Begleitstoffe wirken wie Bremsklötze an den Glukose-Füßen. Sie sorgen dafür, dass die Zuckermoleküle nicht drängeln und schön langsam der Reihe nach ins Blut übergehen. Eine gesunde und vollwertige Ernährung besteht somit auch aus Früchten. Ganz nach Verträglichkeit, Energiebedarf und persönlicher Vorliebe kann man die Menge dabei variieren. Zwischen 200 und 500 Gramm pro Tag ist alles möglich. Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse weisen eine höhere Nährstoffdichte als Früchte auf. Deshalb sollten diese Lebensmittel daneben zu einem großen Anteil verzehrt werden.

**Auf Ihrer Website gehen Sie vor allem auf Lebensmittel ein, die für wichtige Nähr- und Ballaststoffe sowie einen gesunden Magen-Darm-Trakt sorgen. Welche Nahrungsmittel bzw. Nährstoffe verhelfen auch zu gesunden und widerstandsfähigen Zähnen?**

Widerstandsfähige Zähne haben viel mit stabilen und gesunden Knochen zu tun. Am Zustand unserer Zähne können wir erkennen, wie vital oder brüchig die Knochen sind. Die Natur hält eine Fülle an Lebensmitteln bereit, die uns mit allen notwendigen Nähr- und Mineralstoffen versorgt. Als besonders wichtig hat sich die Versorgung mit Vitamin A bzw. Carotinoiden herausgestellt. Während sich Vitamin A in tierischen Produkten (besonders in Leber und Innereien) befindet, können Carotinoide wunderbar über grünes Blattgemüse und sämtliche rot-, gelb- und orangefarbene Gemüse sowie

© luda311 - stock.adobe.com





Früchte bezogen werden. Sehr zu empfehlen sind dabei: Karotten, Rote Bete, Süßkartoffeln, dunkelgrüne Gemüsesorten, Kürbis, Obst, Datteln und getrocknete Aprikosen.

Eine optimale Kalzium- und Magnesiumversorgung spielt bei der Zahngesundheit ebenfalls eine große Rolle. Sehr häufig wird noch gesagt, dass man seinen Kalziumbedarf aus Milch- und Milchprodukten decken soll.

Doch brauchen Knochen und Zähne sehr viel mehr als nur dieses Mineral. Milch liefert Kalzium, aber nicht das, was Knochen darüber hinaus noch benötigen. Erst wenn mit dem Kalzium eine bestimmte Menge Magnesium im Körper eintrifft, kann das Kalzium auch verwertet werden. In 100g Milch befinden sich ca. 120mg Kalzium, aber nur 12mg Magnesium – 60mg wären jedoch nötig. Hinzu kommt, dass die Phosphate in der Kuhmilch unter Einfluss der Magensäure das Kalzium binden, sodass es für Knochen und Zähne nicht mehr zur Verfügung steht. Es gibt

reichlich pflanzliche Lebensmittel, die eine hohe Bioverfügbarkeit des Kalziums besitzen und darüber hinaus viele andere für die Knochen wichtigen Mikronährstoffe enthalten. Denn was passiert, wenn sich Menschen auf die Milch als vermeintlichen „Knochenstärker“ verlassen?

Sie können – wenn ihre übrige Ernährung den Mikronährstoffmangel und das Säurepotenzial in der Milch nicht kompensieren kann – das Gegenteil erreichen: schwache Knochen und löchrige Zähne.

Zu den Lebensmitteln mit besonders hoher Kalzium-Bioverfügbarkeit gehören z. B.: Brokkoli, Pak Choi, Lauch, Kohlrabi, Wirsing, grüne Bohnen, Brennessel, Grünkohl, Petersilie, Sesam, Blattsalate, Löwenzahn, Mandeln, Chiasamen, Trockenfeigen, Trockenaprikosen, Kichererbsen, Quinoa, Amaranth, Spirulina, AFA-Algen, Chlorella und Gräserpulver.

### **Das Geheimnis liegt in der Kontinuität. Was können Sie Zahnärzten raten, um ihre Patienten dauerhaft für eine gesunde Ernährung zu motivieren?**

Wenn es um die Zahngesundheit geht, ist es von Vorteil, auch den Rest des Körpers miteinzubeziehen. Denn an einem Zahn hängt unweigerlich ein ganzer Mensch. So sind beispielsweise für viele Magen-, Leber- und Gallenprobleme Bitterstoffe ein regelrechtes Wundermittel. Sie regulieren die Konzentration der Magensäfte, stärken die Leber und verbessern den Gallenfluss, was auf die Knochen- und Zahn-Wirksamkeit von Bitterstoffen hinweist. Nur mit einer ausreichenden Magen-

saftproduktion können jene Mineralstoffe und Spurenelemente, die für gesunde Knochen und Zähne essenziell sind, überhaupt erst resorbiert werden, wie etwa Kalzium, Magnesium, Kalium, Bor, Silizium etc. Aus diesem Grund gelten alle Medikamente (z.B. Säureblocker), die zu einer ungesunden Reduzierung der Magensäurebildung führen, als echte Knochen- und Zahnfeinde. Sie sollten wirklich nur im allerhöchsten Notfall und kurzzeitig eingenommen werden.

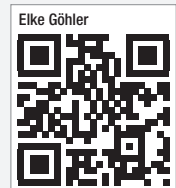
Die Bitterstoffe werden dann die Magen-Darm-Situation verbessern, die Magensaftbildung regulieren und auf diese Weise für eine optimale Aufnahme der Mineralstoffe aus der Nahrung sorgen. Knochen und Zähne können jetzt wieder aus dem Vollen schöpfen. Wichtig ist aber auch eine optimale Vitamin-D-Versorgung für die Kalziumresorption und Kalziumaufnahme in Kieferknochen und Zähnen. Die natürliche Quelle für Vitamin D ist das



### **Ernährungs- und Gesundheitsberatung**

Elke Göhler ist neben Mentaltrainerin und ärztliche geprüfte Fastenleiterin vor allem als Ernährungs- und Gesundheitsberaterin tätig. Auf ihrer Webseite [www.leben-in-balance.jetzt](http://www.leben-in-balance.jetzt) gibt sie verschiedene Anleitungen, Tipps und zahlreiche Rezepte für eine gesunde Ernährung. Zudem verfasst die Trainerin aus Bannwitz in der Nähe von Dresden informative Beiträge zu den Nährstoffinhalten verschiedener Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse. Ihr Konzept, das sie durch eigener Erfahrungen entwickelt hat, beruht auf einer ausgewogenen Ernährung, die sich sowohl positiv auf den Körper als auch die Psyche der Menschen auswirkt. Daneben ist Elke Göhler als Referentin für Seminare an Instituten und in Vereinen sowie für Online-Kurse tätig und bietet auch eine individuelle Ernährungsberatung an.

Tel.: 0351 2044784  
[kontakt@leben-in-balance.jetzt](mailto:kontakt@leben-in-balance.jetzt)



# An einem Zahn hängt unweigerlich ein ganzer Mensch.

Sonnenlicht. Deshalb ist ein regelmäßiger Aufenthalt oder sportliche Betätigung unter freiem Himmel – besonders im Winter – sehr wichtig. Man kann Vitamin D auch zu einem gewissen Teil über die Nahrung aufnehmen. Makrele, Lachs und Eigelb sind Lebensmittel mit einem hohen Vitamin-D-Gehalt. Beim Verzehr sollte man jedoch sicherstellen, dass der Fisch nicht aus belasteten Gewässern stammt. Eine weitere Möglichkeit, besonders in den Wintermonaten, den Körper ausreichend mit Vitamin D zu versorgen, stellt die Einnahme von Vitamin-D3-Kapseln dar.

## **Ein Hollywoodlächeln wird heute von vielen Patienten angestrebt. Gibt es Nahrungsmittel, die nachweislich sogar für weißere Zähne sorgen können?**

Die Voraussetzung für ein strahlend weißes Lächeln ist eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise. Zu den besten Lebensmitteln, die u.a. auch für weiße Zähne sorgen, gehören verschiedene Obst- und Gemüsesorten: Äpfel säubern durch die knackige Konsistenz die Zähne auf natürliche Weise, zudem wird die Speichelproduktion gefördert. Die Apfelsäure lässt außerdem leichte Verfärbungen verschwinden. Ananas enthält das Enzym Bromelain, das dabei hilft, Plaque auf den Zähnen aufzulösen und Flecken natürlich zu beseitigen. In Bananen sind wiederum viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die weiße Zähne fördern.

Die kleinen Kerne der Erdbeeren enthalten viele Vitamine und Fruchtsäure, die Verfärbungen von den Zähnen lösen können. Ähnlich wie bei Äpfeln säubert auch die knackige Konsistenz von Gurken die Zähne. Außerdem werden dadurch Ablagerungen reduziert und die Zähne durch die enthaltenen Mineralstoffe bereichert. Die Inhaltsstoffe der Karotte sind gut für die Zähne. Besonders das enthaltene Vitamin A nutzt dem Zahnschmelz und schützt ihn vor bakteriellen Angriffen. Außerdem kurbeln Karotten die Speichelbildung an, die natürlichste Form der Mundspülung. Nüsse enthalten gesunde Fette und viel Kalzium, das die Zahnschmelz zusätzlich stärkt. Durch ihre harte Konsistenz sorgen sie zudem für ein natürliches Peeling der Zähne. Staudensellerie wirkt wie eine natürliche Zahnbürste. Die Fasern des Selleries reiben den Schmutz und die Bakterien beim Kauen förmlich von den Zähnen ab. Der frisch gepresste Saft des Staudenselleries liefert eine Fülle an Natrium-Clustersalzen, Spurenelementen sowie wertvollen Pflanzenhormonen, die für eine relativ rasche Remineralisierung der Knochen und Zähne sorgen. Durch das Zerkauen von rohen Gemüsearten werden die Zähne nicht nur gesäubert, sondern das Zahnfleisch bekommt eine angenehme Massage. Natürlich können diese Lebensmittel keine starken Verfärbungen rückgängig machen, allerdings helfen sie, die Zähne weiß zu halten. Wer Verfärbungen vorbeugen will, meidet bzw. reduziert Kaffee, Tee oder Rotwein.

## **Vielen Dank für das Gespräch.**

