

Der Zucker und seine Austauschstoffe

«Zahnmännchen» der Aktion Zahnfreundlich bürgt für zahnfreundliche Süssigkeiten.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Lebensmittel und Getränke zu süssen. Bekannt sind vorwiegend die Zuckerarten, welche Karies verursachen. Der bekannteste kariogene Zucker ist der übliche «Haushaltszucker» (Saccharose). Nebst diesem gibt es weitere wie Trauben- (Glucose), Frucht- (Fructose) oder Milchzucker (Lactose). Doch es gibt auch zahnfreundliche Zucker: Isomaltulose und Tagatose werden von den Bakterien in unserem Mund nicht zu zahnschädigenden Säuren abgebaut und verursachen somit keine Karies.

Um süsse, aber zahnfreundliche Lebensmittel herzustellen, werden in der Regel sogenannte Zuckeraustauschstoffe (Polyole) verwendet. Sie haben, mit der Ausnahme von Xylit, eine etwas geringere Süsskraft als der Haushaltszucker, sind aber ausnahmslos zahnfreundlich. Aufgrund ihres Ursprungs und ihrer chemischen Struktur gehören alle Zuckeraustauschstoffe zur Gruppe der Zuckeralkohole. Sie werden, mit Ausnahme von Erythrit, durch Hydrierung von natürlich vorkommenden Zuckern hergestellt.

Kombiniert werden die Zuckeraustauschstoffe meist mit Süsstoffen, welche über eine sehr hohe Süsskraft verfügen. Neben den synthe-

Zucker	Zuckeraustauschstoffe (Polyole)	Süsstoffe
Haushaltszucker (Saccharose) Traubenzucker (Glucose) Fruchtzucker (Fructose) Milchzucker (Lactose) Malzzucker (Maltose)	 Xylit Sorbit Isomalt Maltit Mannit Erythrit Lactit	 Magnasweet Cyclamat Aspartam Acesulfam-K Neohesperidin DC Sucralose Saccharin Thaumatin Stevioside
 Isomaltulose Tagatose		

tisch hergestellten Süsstoffen gibt es auch aus der Natur abgeleitete Produkte. Süsstoffe werden vor allem in kalorienfreien Süssgetränken und im Tafelsüssen verwendet.

Xylit (englisch Xylitol) beispielsweise wird wegen seiner Süsse und kühlenden Frische oft im Kaugummi verwendet. Ursprünglich wurde die für die Xylit-Herstellung verwendete Xylose aus Birkenholz gewonnen, weshalb es gelegentlich auch «Birkenzucker» genannt wird. Xylit kann zum Süssen von Speisen, d.h. zum

Eigengebrauch als Alternative zum Haushaltszucker, verwendet werden. Neben seiner zahnfreundlichen Eigenschaft hat es auch einen um etwa 40 Prozent niedrigeren Kalorienwert und ist für Diabetiker geeignet.

Kostenloses Infomaterial

1982 wurde der gemeinnützige Verein Aktion Zahnfreundlich durch die zahnärztlichen Fakultäten der Universitäten Zürich, Basel, Bern und Genf gegründet. Die Aktion Zahnfreundlich garantiert mit ihrem

Markenzeichen – dem «Zahnmännchen» – dafür, dass dieses nur zur Auszeichnung von nachweislich zahnfreundlichen Lebensmitteln verwendet wird.

Über 90 Prozent der Schweizer Bevölkerung kennt das «Zahnmännchen». Dank des Einsatzes der Schulzahnpflege-InstruktorInnen wird bereits in den Zahnputzlektionen in der Schule über den Nutzen des «Zahnmännchens» als Wegweiser zu zahnfreundlichen Süsstoffen gesprochen. Obwohl die Zahngesund-

heit in der Schweiz sich während der letzten Jahrzehnte kontinuierlich verbessert hat, besteht kein Grund zur Verharmlosung von Karies. Die Aktion Zahnfreundlich bietet über ihren Webshop kostenloses Informationsmaterial an, das in Deutsch, Französisch und Italienisch verfügbar ist. www.zahnfreundlich.ch

Aktion Zahnfreundlich Schweiz

Tel.: +41 61 271 22 25
www.zahnfreundlich.ch

ANZEIGE



Belmont Dental

EURUS

Die Behandlungseinheit EURUS von BELMONT DENTAL steht für Individualität und Charakter, ist zeitlos und langlebig. Seine spannende Form harmonisiert mit jedem Einrichtungsstil, ob modern oder klassisch.

Wir beraten Sie gerne, fragen Sie uns: T. 032 555 30 00

Häubi AG, Werkstrasse 29, CH-3250 Lyss, info@haeubi.ch, haeubi.ch

HäUBI 
 INTERIOR - PRAXIS - DENTAL