



# Weiches Weizenbrot statt knackiger Äpfel?

Von kpz

Erstellt am 27 Feb 2013 - 17:22

Tag der Ernährung am 07.03. - Kuratorium perfekter Zahnersatz: Schlechte Mundgesundheit beeinträchtigt die Ernährung

Ein knackiger Apfel, leckere Karotten, ein saftiges Steak – daran möchten viele Menschen nicht einmal denken: Kauen fällt ihnen schwer, für manche ist es sogar schmerzhaft. Die Zahn- und Mundgesundheit beeinflusst die Ernährung und damit die Gesundheit mehr, als es den meisten bewusst ist. „Am besten sollte möglichst bald der Zahnarzt aufgesucht werden“, rät dazu das Kuratorium perfekter Zahnersatz (KpZ).

Weiches Weizenbrot statt Vollkorn und eher Suppe als Fleisch: Wer mit Schmerzen kaut, lässt Bissfestes lieber auf dem Teller zurück. Ganze Lebensmittelgruppen werden dadurch vermieden, schnell kann ein Mangel an Mineralien und Nährstoffen entstehen. „Die Gründe dafür sind ganz verschieden. Oft ist eine Zahnbehandlung nötig oder das Zahnfleisch hat sich entzündet. Häufig liegt es jedoch auch an nicht funktionsgerechten Prothesen, Brücken oder Kronen“, erläutert Professor Hans-Christoph Lauer, Leiter des wissenschaftlichen Beirats des KpZ.

„Die Kiefersituation verändert sich im Laufe der Jahre. Eine Prothese, die ursprünglich perfekt passte, verliert beispielsweise durch Krankheiten oder starken Gewichtsverlust ihren Halt“, erklärt er. Auch das Altern des Prothesenmaterials kann zu Funktionsverlusten führen. Daher ist es wichtig, den Zahnersatz regelmäßig kontrollieren zu lassen.

Die so genannte Atrophie spielt ebenfalls eine große Rolle: Geht ein Zahn verloren, bilden sich Zahnfleisch und die Substanz des Kieferknochens zurück. Ähnlich wie die Muskulatur schwindet, wenn man sich einen Arm bricht und dieser nicht entsprechend bewegt wird. Eine solche Schrumpfung wirkt sich negativ auf den Sitz der Zahnprothese aus.

### Seelische Belastung

Nicht nur beim Essen ist das zu spüren. Oft ziehen sich Menschen zurück, möchten beispielsweise nicht in Gesellschaft essen und keine Restaurants mehr besuchen. „Die Zahngesundheit spielt in viele Bereiche mit hinein. Deshalb ist es wichtig, Beschwerden im Mund sofort nachzugehen. Je schneller der Grund gefunden und beseitigt ist, umso besser für die Lebensqualität insgesamt. Das ist nicht nur, aber gerade auch im fortgeschrittenen Alter zu bedenken“, ist Professorin Ina Nitschke überzeugt. Sie ist wie Lauer ebenfalls Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des KpZ und Präsidentin der deutschen Gesellschaft für Alterszahnmedizin.

### Tipps für mehr Lebensqualität durch gesunde Zähne

Gesunde Ernährung heißt sorgfältig Kauen: Damit verkleinern Sie nicht nur die Nahrung. In der Mundhöhle beginnt der Verdauungsvorgang, indem der Nahrung Speichel zugesetzt wird. „Dazu ist optimal passender Zahnersatz wichtig – deshalb ist er wichtig für die gesamte Gesundheit“, sagt Professorin Ina Nitschke vom Kuratorium perfekter Zahnersatz.

Wer tüchtig kaut, ist geistig fitter: In einer Studie des schwedischen Karolinska-Instituts in Solna und der Karlstad Universität zeigte sich, dass ältere Menschen, denen es schwer fiel, harte Nahrungsmittel zu kauen, wie etwa einen Apfel, auch ein deutlich höheres Risiko für kognitive Beeinträchtigungen hatten. Dies betraf beispielsweise das Gedächtnis, die Fähigkeit, sich zu entscheiden oder Probleme zu lösen. Ob die Studienteilnehmer mit ihren eigenen Zähnen oder mit Hilfe von Zahnersatz kauten, war für das Ergebnis unerheblich.



Ernähren Sie sich zahngesund: Milch und Milchprodukte versorgen den Körper mit Kalzium. Auch Gemüse, wie Brokkoli, Fenchel oder Grünkohl, stärkt den Zahnschmelz.

Teatime für gesunde Zähne: Das Wachstum von Kariesbakterien bremsen schwarzer und vor allem grüner Tee – natürlich nur, wenn Sie auf den Zucker verzichten. Greifen Sie stattdessen zu Stevia, diesem Süßstoff wird sogar nachgesagt, der Vermehrung des Bakteriums *Streptococcus mutans* entgegenzuwirken. Wissenschaftlich bewiesen ist das allerdings nicht.

3.744 Zeichen

Den Pressedienst finden Sie auch unter <http://www.zahnersatz-spezial.de> [1] in der Rubrik „Pressemeldungen“.

Bild: Copyright proDente e.V.

Kuratorium perfekter Zahnersatz

Pressestelle Marburg

Judith Rudolf-Kohlhauer

Alfred-Wegener-Str. 6

35039 Marburg

0 64 21 / 4 07 95 - 40

0 64 21 / 4 07 95 - 79

[pressestelle@kuratorium-perfekter-zahnersatz.de](mailto:pressestelle@kuratorium-perfekter-zahnersatz.de) [2]

<http://www.zahnersatz-spezial.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:57):** <http://medkom24.eu/node/17386>

### Links:

[1] <http://www.zahnersatz-spezial.de>

[2] <mailto:pressestelle@kuratorium-perfekter-zahnersatz.de>