Mythen und Fakten

„Nach dem Verzehr von säurehaltigen Speisen soll man mit dem Zähneputzen warten“

„Warum ausgerechnet diese Empfehlung um sich gegriffen hat wie ein Lauffeuer, ist mir ein Rätsel. Normalerweise setzen sich Zahnputzempfehlungen nur schwer durch. Und ausgerechnet an diese, für die es überhaupt keinen Beleg gibt und die die Kariesprävention eher konterkariert, halten sich nun alle. Im Labor kann man mit künstlichem Speichel einen gewissen Mineralisierungseffekt erzeugen, aber im Mund gibt es solche Mineralablagerungen an den Zähnen nicht.“

Prof. Dr. Carolina Ganß

über 42 Grad erhitzt. Denn dann würden wichtige Enzyme zerstört. Somit sind auch Brot, Nudeln, Kaffee, Tee und Milchprodukte tabu. Die DGE sieht dabei vor allem drei Probleme: Reine Rohkostler nehmen zu wenig Kalorien auf, und die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalzium, Vitamin B12, Zink und Jod kann kritisch sein. Zudem werden manche Lebensmittel erst durch das Erhitzen essbar und die Nährstoffe leichter verfügbar, etwa bei Kartoffeln, Hülsenfrüchten oder grünen Bohnen.

Paleo

Der Mensch wurde vor etwa 10.000 Jahren sesshaft, um Ackerbau und Viehzucht zu betreiben. Seitdem isst er Dinge, auf die der Körper evolutionär noch nicht eingestellt ist, so sehen es An-

hänger der Paleo-Diät. Deshalb gilt für sie – zurück in die Steinzeit. Artgerechte Ernährung für den Menschen ist demnach die Kost der Jäger und Sammler: Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse, Obst und Nüsse, aber keine Milchprodukte, Zucker oder Getreide. Ob die menschlichen Vorfahren allerdings wirklich alle so gegessen haben, wie die Paleo-Anhänger heute glauben, ist fraglich. „Man weiß, dass auch Steinzeitmenschen Karies hatten“, sagt Professor Dr. Carolina Ganß. „Auch die Ernährung unserer Vorfahren war nicht ganz frei von Kohlenhydraten.“ DGE-Sprecherin Antje Gahl sieht den Verzicht auf Milchprodukte und vor allem Getreide kritisch: „Damit fehlen wichtige Mineral- und Ballaststoffe. Das allein über Obst und Gemüse wettzumachen, ist schwierig.“ Außerdem sei noch nicht klar, wie sich ein hoher Eiweißkonsum langfristig auf Leber und Nieren auswirke.

Mythen und Fakten

„Kleine Karieslöcher verschwinden, wenn man Eierschalen kaut“

„Ach, das wäre ja toll! Das ist aber leider definitiv nicht der Fall. Wenn Karies da und behandlungsbedürftig ist, dann bedeutet das, dass Zahnschicht verloren gegangen ist. Nur weil man Kalzium zu sich nimmt – was die Idee dahinter ist – wächst kein Zahn nach. Es wäre natürlich ein Traum, wenn man das machen könnte.“

Prof. Dr. Carolina Ganß

Hier steht eine Anzeige.