

Sommer, Snacks und süße Getränke: Warum Zähne zwischendurch Pausen brauchen

Zähne brauchen Sommerpause: Warum Wasser der beste Durstlöcher ist

Sommerzeit ist Eiszeit. Dazu kommen Eistee, Limonade, Saftchorle, Quetschie, Fruchtriegel oder der schnelle Snack zwischendurch. Gerade in den Ferien, auf Ausflügen, im Freibad oder beim Stadtbummel wird über den Tag verteilt häufiger gegessen und getrunken als sonst. Für die Zähne ist dabei nicht nur entscheidend, wie viel Zucker aufgenommen wird, sondern vor allem, wie oft sie Zucker- und Säureimpulsen ausgesetzt sind.

Denn jedes zuckerhaltige Getränk und jeder süße Snack liefert den Bakterien im Zahnbelag neue Nahrung. Dabei entstehen Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und das Kariesrisiko erhöhen können. Viele Sommergetränke belasten die Zähne zusätzlich, weil sie nicht nur Zucker enthalten, sondern auch Säuren, etwa aus Früchten oder zugesetzten Säuerungsmitteln. Das kann die Zahnhartsubstanz angreifen und säurebedingte Erosionen begünstigen. Normalerweise hilft der Speichel, Säuren zu neutralisieren und Mineralstoffe zurück an die Zahnoberfläche zu bringen. Dafür braucht er jedoch Zeit. Wird ständig genippt, gelutscht oder gesnackt, bleibt dem Mund kaum Gelegenheit zur Erholung.



KI-generiert mit ChatGPT

„Es geht nicht darum, Kindern im Sommer das Eis zu verbieten. Entscheidend ist, dass Zähne nicht den ganzen Tag in einer Zucker- und Säuredauerschleife hängen. Wer süße Getränke und Snacks bewusst zu Mahlzeiten genießt und zwischendurch Wasser trinkt, tut der Mundgesundheit schon sehr viel Gutes“, weiß Kinderzahnärztin und Direktorin des Zahnmedizinischen Fortbildungszentrums (ZFZ) Stuttgart, Prof. Dr. Yvonne Wagner.

Dass das Thema viele Familien betrifft, zeigen Daten des Robert Koch-Instituts: Unter den Drei- bis 17-Jährigen trinken 13,7 Prozent der Mädchen und 17,6 Prozent der Jungen ein- bis dreimal täglich zuckerhaltige Erfrischungsgetränke. Weitere 3,3 Prozent der Mädchen und 4,7 Prozent der Jungen greifen sogar viermal oder häufiger am Tag dazu. Gleichzeitig empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation, die Aufnahme freier Zucker deutlich zu begrenzen, auch zur Vorbeugung von Karies.

„Gerade Getränke werden dabei häufig unterschätzt“, so Prof. Wagner. Limonaden, Eistees, Energydrinks, Nektare, Fruchtsaftgetränke oder gesüßte Milchmischgetränke enthalten oft erhebliche Mengen Zucker. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nennt für viele dieser Getränke Größenordnungen von etwa 80 bis 100 Gramm Zucker pro Liter. „Wer den Durst im Sommer regelmäßig damit löscht, setzt seine Zähne immer wieder neuen Zucker- und Säureimpulsen aus“.



KI generiert mit ChatGPT

Die gute Nachricht: Mundgesunder Sommer muss nicht kompliziert sein. Wasser oder ungesüßter Tee sind die besten Durstlöcher. Und natürlich darf auch Süßes seinen Platz haben, idealerweise aber bewusst und nicht dauerhaft nebenbei. Besser ein Eis nach dem Essen als über Stunden immer wieder kleine süße Snacks. Besser eine Saftschorle gelegentlich als eine Trinkflasche mit süßem oder saurem Inhalt, an der Kinder den ganzen Nachmittag nippen. Und besser klare Routinen als Verbote, die im Alltag ohnehin schwer durchzuhalten sind.

Auch bei sommerlichen Klassikern lohnt der zweite Blick: Fruchtsäfte, Smoothies und Quetschies wirken oft gesünder als Limonade, enthalten aber ebenfalls Zucker und Fruchtsäuren. Sie können die Zähne deshalb belasten, besonders wenn sie häufig oder über längere Zeit konsumiert werden. Ganze Früchte sind für den Alltag meist die bessere Wahl, weil sie gekaut werden müssen und schneller sättigen.

Für Eltern bedeutet das: Nicht jede Süßigkeit ist ein Problem. Problematisch wird es, wenn Zucker und Säure über den Tag verteilt immer wieder auf die Zähne treffen. Zähne brauchen keine Perfektion, aber Pausen. (cos)

Wir haben hier daher einige mundgesunde Sommer-Tipps:

- 🦷 Wasser als Standardgetränk einplanen, besonders für unterwegs, Schule, Kita, Sport und Freibad.
- 🦷 Süße und auch saure Getränke nicht als Durstlöcher verwenden, sondern bewusst und selten genießen.
- 🦷 Snacks bündeln statt dauerhaft zwischendurch essen.
- 🦷 Eis lieber bewusst nach einer Mahlzeit genießen als über den ganzen Nachmittag verteilt süß snacken.
- 🦷 Nach sauren Getränken oder Obst nicht sofort die Zähne putzen, sondern dem Speichel etwas Zeit geben.
- 🦷 Zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzen.

Sie haben Rückfragen? Melden Sie sich gerne:

Cornelia.Schwarz@izzbw.de oder
0711 22296610