

Zahngesunde Erfrischungen

Mit Zuckeralternativen kariesfrei durch den Sommer

München – Bei warmen Temperaturen locken Eis, Limo und Eistee – perfekt zur Abkühlung, aber unsere Zähne freuen sich wegen des enthaltenen Zuckers gar nicht darüber. Gut, dass es Zuckeralternativen gibt, die der Mundgesundheit nicht schaden. Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) informiert darüber, welche das sind, und gibt Tipps, wie Sie sich im Sommer zahngesund erfrischen können.

Die meisten wissen: Zucker ist nicht gut für die Zähne – deshalb sollte man ihn so gut es geht meiden. Trotzdem fällt es vielen schwer, auf den süßen Geschmack zu verzichten. Als Zuckersatz können dann sogenannte Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe zum Einsatz kommen – auch in sommerlichen Erfrischungen wie Eis und Getränken.

Was sind Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe?

Zu den Zuckeraustauschstoffen zählen zum Beispiel Xylit, Erythrit, Sorbit und Mannit. Sie sind größtenteils weniger süß als normaler Haushaltszucker und deutlich kalorienärmer. Durch ihre Hitzebeständigkeit eignen sie sich gut zum Kochen und Backen. Süßstoffe sind zum Beispiel Stevia, Saccharin und Aspartam. Sie sind deutlich süßer als Zucker und enthalten so gut wie keine Kalorien. Durch ihre hohe Süßkraft sind sie etwas schwerer zu dosieren als Zuckeraustauschstoffe. Süßstoffe dienen oft als Süße in kalorienarmen Softdrinks.

Anders als Zucker fördern die Alternativprodukte Karies nicht. Denn die kariesverursachenden Bakterien im Mund können sie gar nicht oder nur sehr langsam verstoffwechseln. Mit Zuckersatzstoffen lässt sich deshalb Karies vorbeugen, ohne auf Süße verzichten zu müssen.

Zahngesunde Erfrischungen selbst zubereiten

Kalter Eistee oder Limonade ist eine leckere Abkühlung im Sommer, enthält meistens aber jede Menge Zucker. Wenn Sie Ihre Erfrischungsgetränke selbst zubereiten, können Sie diese Zuckerfalle ganz leicht umgehen. Für einen Eistee brühen Sie zunächst Ihren Lieblingstee auf – zum Beispiel Schwarztee, Pfefferminztee oder grünen Tee. Süßen Sie ihn mit einem Zuckeraustauschstoff wie Erythrit oder etwas Süßstoff. Lassen Sie den Tee abkühlen und geben Sie Eiswürfel dazu. Für eine Limonade kochen Sie einen Sirup aus Erythrit und Früchten Ihrer Wahl – etwa Rhabarber oder Himbeeren. Mischen Sie ihn nach dem Abkühlen mit kaltem Mineralwasser und Eiswürfeln. Fertig sind die zuckerfreien Sommerdrinks! Auch bei Eisrezepten lässt sich der Haushaltszucker einfach durch Zuckeraustauschstoffe ersetzen. Beachten Sie: Bei diesen Ersatzprodukten benötigen Sie in der Regel etwa ein Drittel mehr als die angegebene Zuckermenge, um die gleiche Süße zu erreichen.

Mehr Informationen zu zahngesunden Zuckeralternativen und versteckten Zuckern in Lebensmitteln finden Sie auf der Patientenseite der BLZK unter

https://www.zahn.de/zahn/web.nsf/id/pa_zahngesunder_zuckerersatz.html

Kontakt:

Isolde M. Th. Kohl, Leiterin Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landeszahnärztekammer
Telefon: 089 230211-104 | Fax: 089 230211-108 | presse@blzk.de | [facebook.com/BLZK.KZVB](https://www.facebook.com/BLZK.KZVB)

Die Presseinformation finden Sie unter www.blzk.de/pressemeldungen und unter www.zahn.de

Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) ist die gesetzliche Berufsvertretung der über 16 500 bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist ein vorrangiges Anliegen der Bayerischen Landeszahnärztekammer.