



Richtig essen

Die besten Lebensmittel für gesunde Zähne

Schöne Zähne brauchen gute Pflege von außen – und innen! Deshalb ist es wichtig, dass Sie sie optimal mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Das bestätigt auch der Zahn-Ernährungswissenschaftler Dr. Steven Lin in „Mundum gesund“ (Scorpio Verlag, 18,99 Euro). Ein wichtiger Rat: die Auswahl der richtigen Lebensmittel.

Vollkornbrot Damit die Zähne lange gesund bleiben, brauchen sie Lebensmittel, die langes Kauen erfordern. Dazu gehört Ballaststoffreiches wie Vollkornbrot, Nüsse und Salate. Essen Sie öfter rohes Gemüse wie



Kohlrabi oder Möhren. Auch gut: Fleisch, das vom Knochen geknabbert werden muss.

Eigelb und Fisch Nahrungsmittel mit fettlöslichen Vitaminen liefern wichtiges Baumaterial für die Zähne. Das steckt beispielsweise in Eigelb, Butter, fettem Fisch, Innereien und Milchprodukten. Solche Lebensmittel am besten täglich essen!

Sauerkraut Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Getränke mit Milchsäurebakterien unterstützen die hilfreichen Bakterien im Mund und sorgen für zahnfreundliches Klima.

Weitere Tipps: „Mundum gesund“ Dr. Steven Lin, Zahn- und Ernährungswissenschaftler

