



■ GESUNDHEIT

Die besten Lebensmittel für **die Zähne**

GUTE ERNÄHRUNG hält nicht nur Ihren Körper in Bestform. Was Sie Tag für Tag zu sich nehmen, hat auch maßgeblichen Einfluss auf Ihr Gebiss

Zahngesunde Ernährung heißt mehr als „wenig Zucker“. Unsere Nahrung liefert den Zähnen nämlich Nährstoffe, hält sie aber auch durch Kauen fit. Das bestätigt der Zahn-Ernährungswissenschaftler Dr. Steven Lin in „Mundum gesund“ (Scorpio Verlag, 18,99 Euro). Das sollten Sie regelmäßig essen:



FACHMANN „Mundum gesund“-Autor Lin ist Zahnarzt



Körnerbrot



Obstvielfalt

► Ballaststoffe

Damit die Zähne lange gesund bleiben, brauchen sie Lebensmittel, die langes Kauen erfordern. Dazu gehört Ballaststoffreiches wie Gemüse, Salate und Vollkornbrot. Und Fleisch, das vom Knochen geknabbert werden muss.

► Fettlösliche Vitamine

„Das wichtige Baumaterial für die Zähne steckt beispielsweise in Eigelb, Butter, Innereien, fettem Fisch und Milchprodukten“, sagt Dr. Lin.

► Probiotika

Drinks mit Milchsäurebakterien, aber auch fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut unterstützen die hilfreichen Bakterien im Mundraum.

► Wenig Zucker

Wenn es etwas Süßes sein soll, dann in Form von Obst. Hier ist der Zucker an andere Stoffe gebunden und wird deshalb vom Körper besser verarbeitet. ■

