

Patientenbrief – Burger & Co: Fast Food und die Mundgesundheit

Fast Food-Ernährung beeinflusst nicht nur das Körpergewicht, sondern auch die Mundgesundheit. Durch häufige und regelmäßige zuckerhaltige Nahrung wird das Kariesrisiko vervielfacht. Eine ballaststoff- und vitaminarme Ernährung mit hohem Zucker- und Fettanteil beeinträchtigt das Hormon- und Immunsystem.

Die Lebensbedingungen der Menschen - so auch die Nahrungswahl - haben sich in den vergangenen Jahren und Jahrzehnte durch die Industrie- und Informationsgesellschaft stark verändert. Zu den Folgen des modernen Lebensstils zählt eine drastische Zunahme der Kalorienaufnahme bei gleichzeitig tendenziell geringerer körperlicher Belastung. Als Folge droht Übergewicht.

BMI beeinflusst das Kariesrisiko

Der sogenannte Body-Mass-Index (BMI) bewertet das Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. Dabei bestehen Abhängigkeiten zwischen dem BMI und der Mundgesundheit eines Menschen. Ein niedriger BMI ist statistisch mit Kariesfreiheit und ein hoher BMI mit einem hohen Kariesbefall verbunden. Geschlechtsspezifische Unterschiede bestehen hierbei nicht.

Fünf Tipps für Kinder und Jugendliche gegen Karies und Übergewicht

- Viel trinken, am besten Wasser und Mineralwasser
- Auf Zwischenmahlzeiten verzichten
- Mahlzeiten zu Hause und in Ruhe einnehmen
- Bei Abendmahlzeiten die Kohlehydrate reduzieren
- Viel Bewegung: Für jede Minute, die sitzend vor dem Computer verbracht wird, eine Minute bewegen!

Ernährungslenkung in der Zahnarztpraxis

Mund- und Körpergesundheit sind eng miteinander verbunden. Daher ist das Team der Zahnarztpraxis sogar in die Ernährungslenkung eingebunden: In den Vorsorgeprogrammen der Gesetzlichen Krankenkassen (FU, IP 2) ist die Ernährungsberatung fest verankert.

Flexible Ernährungskontrolle

Fast Food - einschließlich des Konsums meist zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke - nimmt seit 30 Jahren Einfluss auf unser Ernährungsverhalten. 1947 wurden noch durchschnittlich 100 Flaschen (333 ml) Softdrinks pro Jahr getrunken. Heute werden dagegen mehr als 600 Flaschen pro Jahr verzehrt. Das bedeutet, jeder Mensch trinkt pro Tag mindestens 2 Flaschen oder 700 ml.

Burger, Döner, Pizza und Pommes frites - clever eingesetzt, kann auch sogenanntes Fast Food seinen Platz in einer gesunden Ernährung haben. Statt Softdrinks, die unnötig viele Kalorien liefern und zusätzlich eine hohe Säurebelastung für die Zähne darstellen, sollten lieber kalorienfreie und zahnunschädliche Getränke wie Mineralwasser dazu gewählt werden.