

Presseinformation

Fasten: Gut oder schlecht für Mund und Zähne?

Frankfurt, 11. Februar 2016. Wenn mit dem Aschermittwoch die „tollen Tage“ des Karnevals zu Ende gehen und die Fastenzeit beginnt, nehmen sich viele Menschen vor, für eine gewisse Dauer auf etwas zu verzichten. Hoch im Kurs bei der selbst auferlegten Abstinenz stehen Konsumgüter oder Genussmittel. Die asketischen Übungen sind dabei nicht unbedingt religiös motiviert, auch wenn viele die christliche Fastenzeit vor Ostern zum Anlass nehmen. Es geht um das bewusste Hinterfragen bestimmter liebgehabter Angewohnheiten und in vielen Fällen auch um die Gesundheit.

Aus Sicht von Zahnärzten ist grundsätzlich nichts gegen Fasten im Sinne eines zeitweiligen Verzichts auf bestimmte Speisen und Genussmittel einzuwenden.

„Wer in der Fastenzeit den Konsum von Süßigkeiten einschränkt oder einstellt, tut seinen Zähnen und seiner Figur einen Gefallen. Zucker und Weißmehl werden von Bakterien, die in der Mundhöhle leben, in Säuren umgewandelt, die den Zahnschmelz angreifen. Je häufiger genascht wird, umso öfter kommt es zu einer Säure-Attacke auf die Zähne. Der Speichel, der die schädlichen Säuren neutralisiert und den Zähnen die verlorene Substanz zurückgibt, kommt mit dem Reparieren irgendwann nicht mehr hinterher. Wenn zudem zu selten oder nicht richtig geputzt wird, kann Karies entstehen. Insofern ist der Verzicht auf Süßes in der Fastenzeit eine Maßnahme, die der Zahngesundheit förderlich ist“, sagt Dr. Doris Seiz, Vorstandsmitglied der Landes Zahnärztekammer Hessen (LZKH).

Dies ist jedoch nicht die einzige Möglichkeit, die Mundgesundheit durch Fasten zu verbessern. „Regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko, an Mundhöhlen oder Rachenkrebs zu erkranken. Hier ist der Verzicht geradezu Pflicht. Auch Tabakrauch ist - besonders in Verbindung mit Alkohol - ein Risikofaktor für bösartige Schleimhautveränderungen im Mundraum und erhöht das Risiko einer Entzündung des Zahnhalteapparats (Parodontitis)“, weiß Dr. Seiz. „Wer diese Genussgifte vermeidet - im Idealfall nicht nur in der Fastenzeit - tut seiner Mund- und Allgemeingesundheit einen sehr großen Gefallen“.

Dennoch ist aus zahnärztlicher Sicht auch auf mögliche Risiken bestimmter Fastenkuren hinzuweisen. Zu diesen zählen vor allem Trinkkuren, bei denen täglich Obstsäfte auf dem Plan stehen. Fruchtsäfte und hier vor allem jene mit einem Anteil von Zitrusfrüchten, enthalten nicht nur viel Zucker, sondern auch einen hohen Anteil natürlicher Fruchtsäuren. Letztere greifen den Zahnschmelz direkt an. Wer fastet sollte daher auf keinen Fall die Mundhygiene vernachlässigen.

Fragen zur Mund- und Zahngesundheit beantwortet die Patientenberatung der Landes Zahnärztekammer Hessen. Mehr Informationen zu Zahngesundheit und Ernährung auf www.lzkh.de

Kontakt:

Landeszahnärztekammer
Hessen
Dr. Veit Justus Rollmann
Rhonestr. 4,
60528 Frankfurt
069 427275-116
E-Mail: rollmann@lzkh.de
Internet: www.lzkh.de