

## Die Volkskrankheit Karies

**Stolberg, den 15. Oktober 2007: Karies ist eine weit verbreitete Volkskrankheit, mit einer engen Beziehung zur Ernährung. Im Laufe des Lebens erkrankt fast jeder Mensch einmal an dieser Zivilisationskrankheit, so heute Diplom Ernährungswissenschaftlerin Vera Rickmann von VISION Druckmedien aus Stolberg.** Im Durchschnitt sind bei jedem Deutschen im Alter zwischen 35 und 44 Jahren 16 Zähne kariös, haben eine Füllung oder mussten wegen Kariesbefall schon gezogen werden. In den europäischen Ländern zeigt sich der Zusammenhang zwischen Karies und Ernährung sehr präzise: So trat die Karieserkrankung nur begrenzt in der Kriegszeit auf, jedoch mit steigendem Wohlstand und damit verändertem Ernährungs- und Konsumverhalten, wuchs auch die Zahl erkrankter Zähne. Karies wird durch bakterielle Zahnbeläge, die so genannten Plaques, verursacht. Als Ursache ist der in der Nahrung enthaltene Zucker zu nennen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Rohrzucker, Fruchtzucker oder Traubenzucker handelt. So sollten Nahrungsmittel vermieden werden, die eine Zuckerkonzentration von über ein Prozent enthalten. Bei vielen Lebensmitteln ist das nicht auf den ersten Blick zu erkennen. So gehören auch Tomatenketchup und Cornflakes zu den zuckerhaltigen Produkten. Die Kariesprophylaxe ist somit der effektivste Schutz vor gefährlichen Plaques. Mindestens zweimal täglich drei Minuten Zähneputzen, eine zucker- und somit auch kohlenhydratarme Ernährung, sowie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt, sollten für eine optimale Vorbeugung ausreichen. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vision-druckmedien.de](http://www.vision-druckmedien.de), Werbeagentur Aachen.



Rundum zahngesunde Ernährung