

# Ernährungsempfehlungen

(verfasst von Dr. Beatrix Lenz)



Liebe Patientin, lieber Patient,

mit meinen Tipps möchte ich Ihnen allgemeine Anregungen und Anleitungen an die Hand geben, die Sie dazu motivieren sollen, im Interesse der Gesunderhaltung Ihrer Zähne, aber natürlich auch Ihrer Gesamtgesundheit, ein wenig in sich zu gehen und Ihre Gewohnheiten kritisch zu überdenken oder sich darin bestätigt zu sehen, dass Sie nichts mehr verbessern können.

Natürlich wissen Sie, dass man sich ausgewogen ernähren sollte, *keine Extreme, keine Exzesse*, eine ausgeglichene Verteilung von Kohlehydraten (++) , Eiweißen (++) , und Fetten (nur wenig, ungesättigte Festtsäuren); aber das können Sie überall nachlesen. **Ein Gläschen in Ehren kann selbstverständlich niemand verwehren!**

Grundsätzlich gilt: Lesen Sie die Zusammensetzungen Ihrer Lebensmittel durch, verzichten Sie möglichst vollständig auf künstliche Zusätze (Konservierungsmittel, Farb- und Aromazusätze z. B. E..., Säuren etc.)! **Der Mensch ist, was er isst!!** Und wenn er es noch nicht ist, dann wird er es! Ich denke da z. B. an Chips und Cola! Haben Sie da schon einmal die Zusammensetzung studiert? Am besten, Sie legen sich zu diesem Zweck ein Lehrbuch der Chemie parat!

Für die Zähne ist es am besten, wenn Sie nach dem Frühstück und nach dem Abendessen die Zähne putzen und dann nach der abendlichen Reinigung außer Mineralwasser nichts mehr zu sich nehmen. Auch keine Säfte! Schön wäre es natürlich auch, wenn Sie - ganz verstohlen natürlich, falls Sie sich vor Ihren Kollegen wegen Ihrer größeren Vernunft genieren - mittags ganz schnell eine kleine Zahnbürste aus der Tasche ziehen würden und die letzten Mittagsmenueerinnerungen beseitigen könnten, zumindest aus dem sichtbaren Bereich (gilt für die Minimalisten unter Ihnen)! Ihre Zähne werden es Ihnen danken, Ihr Zahnarzt natürlich nicht; aber ein bisschen boshaft dürfen Sie ihm/ihr gegenüber ruhig sein!

Unsere lieben sitzenden (im Auto oder im Büro) Mitmenschen haben gerne die Angewohnheit, eine Tasse Kaffee mit Zucker, Kekse, Kuchen, Bananen, Schokolade, Kaugummi mit Zucker etc. fast schon unbewusst als Dauerbombardement für die Zähne in kleinen Portionen zu konsumieren. Da hat der Speichel gar keine Chance, seine Reinigungsfunktion auszuüben. Also: Besser eine ganze Tafel Schokolade oder eine halbe Kaffeekanne mit einem Viertel Pfund Zucker auf einmal und dann die Zähne putzen, als den ganzen Tag den Zähnen den Krieg zu erklären nach dem Motto: **„Schauen wir mal wie mal wie lange meine passive Strategie gut geht!“**

Wer jedoch meint, dass das „gesunde“ Glas Orangensaft, Cola oder ein Stück Obst –alles hochsäurehaltig- den ganzen Tag über so nebenbei als „Dauerinfusion“ genossen, besser ist, der irrt! Die darin enthaltenen Säuren, wie auch die Fruchtsäure, demineralisieren d.h. schwächen und verdünnen das Zahnmaterial derart aggressiv, dass der Speichel mindestens 20 Minuten Zeit benötigt, um das wieder auszugleichen; deshalb sollten Sie nach dem Genuss von säurehaltigen Lebensmitteln und Getränken die Zähne erst nach 20 Minuten putzen und dabei eine fluoridhaltige Zahncreme und eine ganz weiche Zahnbürste verwenden!

Ein kurzer Ausflug zur Mundhygiene sei mir als Zahnärztin noch erlaubt: Ein Zahnstocher zur Zahnzwischenraumpflege ist natürlich besser als nichts; aber wenn Sie auch der Meinung sind, ich als Zahnärztin sollte nicht nach relativ kurzer Tragedauer wieder eine Neuversorgung Ihrer Zähne vornehmen, weil „Karies und Baktus“ ungehindert im Zahnzwischenraumbereich ihr Werk tun durften, wäre der tägliche Gebrauch der Zahnseide oder der Zahnzwischenraumbürste unentbehrlich. Eine Munddusche kann diese Maßnahmen nicht ersetzen; und ich hatte auch noch nie das Glück, einen der seltenen Fälle begutachten zu dürfen, bei dem Karies angeblich **durch Beten statt durch Bohren** beseitigt worden ist. Pflegetipps erhalten Sie übrigens auf Nachfrage gerne von meinen eigens dafür geschulten Mitarbeiterinnen .

Nun möchte ich Sie nicht weiter mit diesen **„neuen, spektakulären“ Ausführungen** ärgern und hoffe, dass Sie beim Lesen ein bisschen Freude hatten und dass meine Zeilen Sie ein bisschen nachdenklich

machen. Für eine individuelle Beratung nehmen meine Mitarbeiterinnen oder ich uns gerne mehr Zeit. Sie brauchen nur einen Gesprächstermin vereinbaren.

Übrigens: Falls Sie selbst meinen, Sie machen alles richtig, sich aber nicht sicher sind, können wir Ihnen jederzeit mittels unseres *Speichelkariesbakteriendiagnostestest* Beweise liefern!

*Ihre Zahnärztin Dr. Beatrix Lenz*

Dr. med. dent. Beatrix Lenz  
Elisabethstr. 57 - 80796 München  
Tel. 089-180956 - Fax 089-183519  
Email: [praxis@zahnarzt-dr-lenz.de](mailto:praxis@zahnarzt-dr-lenz.de)  
Internet: [www.zahnarzt-dr-lenz.de](http://www.zahnarzt-dr-lenz.de)