



Aktion zahnfreundlich e.V.
www.zahnmaennchen.de
Presse-Information

Wenn Zucker verboten ist Zahnfreundliche Süßwaren unterstützen Glyx-Diät – und manche auch Diabetiker

Naschen verboten – jedenfalls, was klassische Süßigkeiten betrifft: Das müssen alle beachten, die mit der so genannten GLYX-Diät leichter, aber auch gesünder und fitter werden wollen. Bei diesem Ernährungskonzept wird darauf geachtet, dass der glykämische Index (GLYX) eines Lebensmittels möglichst niedrig ist – das führt zu einem ebenfalls niedrigen Insulinspiegel im Blut mit dem Effekt, dass der „kleine Hunger“ deutlich später wiederkommt und Fettgewebe leichter abgebaut werden kann. Anders beim Zucker: Glucose und Saccharose werden vom Körper schnell aufgenommen und treiben den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Große Mengen Insulin werden ausgeschüttet, um den hohen Spiegel wieder abzubauen. Bei diesem hohen Insulinspiegel wird das Fett in den Fettzellen quasi „eingeschlossen“ und kann nicht in den Muskelzellen verbrannt werden, zudem kommt schon rasch erneutes Hungergefühl – alles zusammen Bausteine für Übergewicht und Gesundheitsbelastung.

Das in manchen Supermärkten mehrere Meter lange Regal mit Süßigkeiten ist für GLYX-Aktive daher eine regelrechte Tabu-Zone – mit einer Ausnahme: Süßwaren mit dem Zahnmännchen. Mittlerweile gibt es rund 100 verschiedene Sorten Süßes mit dem wissenschaftlichen Qualitätssiegel „Zahnmännchen mit Schirm“ – angefangen von Bonbons und Lutschern über Toffees bis hin zu Schokolade. Mit diesem Symbol werden von der Aktion zahnfreundlich – einer gemeinnützigen Vereinigung von Wissenschaftlern, (Zahn-)Ärzten und Wirtschaftsunternehmen – nur solche Süßwaren ausgezeichnet, die nachweislich zahnfreundlich sind und keine Zuckerarten enthalten, also auch keinen Fruchtzucker, Malzzucker oder Traubenzucker. Zahnfreundliche Süßwaren sind mit Zuckeraustauschstoffen (u.a. Isomalt, Mannit, Sorbit, Xylit) und Süßstoffen (z. B. Saccharin, Cyclamat, Aspartam oder Acesulfam-K) hergestellt, die allein der Zunge einen Süßgeschmack übermitteln, ansonsten aber im Körper nicht zu Glucose umgebaut werden und auf diesem Weg auch den Insulinspiegel nicht beeinflussen.

Ein weiteres Plus: weniger Kalorien

Für GLYX-Aktive sind sie daher ideal für Genuss-Momente im ansonsten süß reduzierten Alltag. Die Produkte mit Zuckeraustauschstoffen sind dabei sogar für Diabetiker besonders geeignet, da sie neben der Süßkraft (1 : 1 zu Zucker, bei Süßstoffen 1 : 100 bis 1.000 zu Zucker) noch eine ballaststoffreiche Wirkung haben und die wenig verdaulichen Kohlenhydrate verlangsamt abgebaut werden. Der Austausch von Zucker durch diese Substanzen - allesamt für die Verwendung in Lebensmitteln ausdrücklich zugelassen - reduziert zudem deren Kalorienwerte. Die bekannten Nebenwirkungen lassen sich gut gering halten: Nur bei übermäßigem Verzehr kann es zu Blähungen kommen oder einer abführenden Wirkung. Die zahnfreundliche Wirkung beruht auf dem Effekt, dass die mundaktiven Bakterien diese Substanzen nicht als Nahrung nutzen können und es daher auch keine Zahn schädigenden Abbauprodukte gibt.

„Zahnfreundliche Süßwaren spielen dank ihrer vielen Vorteile zwischen Genuss und Gesundheit in anderen europäischen Ländern bereits eine weitaus größere Rolle als bisher in Deutschland,“ bedauert Dr. Stefan Zimmer, Vorsitzender der Aktion zahnfreundlich e.V., „in der Schweiz beispielsweise liegt der pro-Kopf-Verbrauch von Zahnmännchen-Produkten pro Jahr 13 mal so hoch wie in Deutschland (500 g / 37,5 g). Davon und von der alltäglichen Verfügbarkeit in den

Supermarktketten können deutsche Verbraucher, die Zahn schonend und Figur freundlich naschen wollen, bisher nur träumen.“

Wichtige Zielgruppe: Übergewichtige Kinder

Vor wenigen Tagen erst hat Verbraucherministerin Renate Künast erneut darauf hingewiesen, dass ein Fünftel aller Kinder und ein Drittel aller Jugendlichen hierzulande übergewichtig sind. Bei fast 8 % aller Kinder und Jugendlichen wird der Altersdiabetes (Typ II) bereits zunehmend zu einer neuen Kinderkrankheit. Die Stiftung Warentest machte als Grund dafür aus: zu viel Zucker, zu viel Fett – zu viel Energie für zu wenig Verbrauch. Zahnfreundliche Süßwaren können auch hier bei der Vorbeugung, aber auch bei der Gewichtsreduktion und Gesundheitsförderung eine Rolle spielen. „Der Ersatz der klassischen Süßigkeiten durch solche mit dem Zahnmännchen ist zwar ein kleiner Schritt – aber immerhin einer in die richtige Richtung“, sagt Dr. Zimmer. Neben der Reduktion von Zucker, der durch zahnfreundliche Süßwaren erreichbar wäre, sei aber auch ein deutliches Zurückfahren von Fett und solchen Lebensmitteln nötig, die aufgrund ihrer Zusammensetzung nur kurzzeitig sättigen und rascher wieder Hunger auslösten.

Eltern, aber auch die Kinder selbst, müssten mehr über die Zusammenhänge von Ernährung, Körpergewicht und Gesundheit wissen und auch leichtere Zugangsmöglichkeiten erhalten, gesunde Nahrungsmittel zu erreichen, so Dr. Zimmer. Übergewicht, aber auch Zahnschäden seien gerade in sozial belasteten Familien besonders ausgeprägt, es müsse mehr für „Hilfe zur Selbsthilfe“ getan und Ernährung ermöglicht werden, die auf die speziellen Bedürfnisse dieser Mitmenschen Rücksicht nimmt.

Für Rückfragen:

Priv.-Doz. Dr. Stefan Zimmer
Heinrich-Heine-Universität
Poliklinik für Zahnerhaltung und
präventive Zahnheilkunde
Moorenstr. 5, 40255 Düsseldorf
E-Mail: zimmer@med.uni.duesseldorf.de

Aktion zahnfreundlich e.V.
Pressestelle: Hedi Peters
Danckelmannstr. 9

14059 Berlin
Tel.: 030 – 30 12 78 81 und 85
Fax: 030 – 30 12 78 84
Mobil : 0171 402 36 08
eMail: aktion-zahnfreundlich@t-online.de

Background zur Aktion zahnfreundlich e.V.:

Institution: Gemeinnütziger Verein
Gründung: 1985
Mitglieder a) persönliche
400 u. a. Wissenschaftler, Zahnmediziner, Ärzte, Ernährungsberater, Vertreter der zahnärztlichen Organisationen und der Krankenkassen, Dental Hygienists und Prophylaxe-Assistentinnen, Journalisten
b) Firmen
23 Süßwaren- und Rohstoffhersteller, 1 Fördermitglied

Satzungs-
gemäße
Aufgaben /
Ziele:

Förderung der Zahngesundheit
Aufklärung über gesundes Ernährungsverhalten