

Weniger Karies? Zucker-Steuer lässt Zuckergehalt in Limonaden sinken

Mit der Zuckersteuer auf Limonaden reagiert Großbritannien auf ein akutes Problem: Fettleibigkeit. Ein Drittel der Kinder des Landes ist zu dick. Ein hoher Zuckerkonsum hat allerdings nicht nur Auswirkungen auf das Gewicht, auch Diabetes und Karies sind schwerwiegende Folgen.

Weniger Zucker in Limonaden offenbar kein Geschmacks-Problem

Die neue Zuckersteuer in Großbritannien tritt erst zum 6. April in Kraft und zeigt schon jetzt eine deutliche Wirkung. Coca-Cola und andere Hersteller haben bereits den Zuckergehalt ihrer Getränke im Vereinten Königreich reduziert.

Die Steuer betrifft stark gezuckerte Getränke. Besteuert werden Limonaden, die mehr als 5 g Zucker auf 100 ml enthalten. Sind es mehr als 8 g/100 ml, ist eine noch höhere Steuer fällig. Darauf reagierte z.B. Coca-Cola indem es den Zuckergehalt seiner Getränke Sprite und Fanta jüngst von 6,6 auf 3,3 bzw. von 6,9 auf 4,6 g pro 100 ml senkte.

SÜßSTOFF WENIGER SCHÄDLICH FÜR ZÄHNE

Da die Steuer nur für Zucker gilt, weichen die Getränkehersteller auf chemische Süßstoffe aus. Die Limonaden büßen daher nichts an Süße ein, was die Verbraucherorganisation Foodwatch anprangert. „Viel sinnvoller wäre es, junge Menschen garnicht erst an stark gesüßte Produkte zu gewöhnen“. Süßstoff ist zwar weniger schädlich für die Zähne als Zucker, der Gesundheit zuträglich ist die chemische Süße auf lange Sicht allerdings wohl kaum. Auch ist interessant, dass Fruchtsäfte von der Steuer ausgenommen sind, Apfelsaft jedoch als Beispiel auf 100 ml 10 g Zucker enthält.

Karies verhindern: nicht mehr als 10 Teelöffel Zucker für Erwachsene am Tag?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt in sämtlichen Lebensphasen nicht mehr als 10 Energieprozent (besser unter 5!) freien Zucker am Tag zu sich zu nehmen, um das Risiko für Karies und Übergewicht zu reduzieren. Das bedeutet täglich nicht mehr als 50 g Zucker für einen Erwachsenen (bei einer Kalorienzufuhr von 2.000 kcal).

ZAHNFÄULE DURCH KARIES: KINDER BESONDERN BETROFFEN

Während im Leitfaden der Britischen Regierung „Childhood obesity: a plan for action“ Wege aufgezeigt werden, Kinder und Jugendliche vor Übergewicht zu schützen, bleibt das hohe Kariesrisiko unerwähnt. Beinahe 62.500 Menschen kommen in Großbritannien jedes Jahr wegen Karies ins Krankenhaus. Darunter 46.400 Kinder.

Zuckerkonsum: WHO-Empfehlung für Zähne zu hoch

Professor Philip James und sein Wissenschaftlerteam der London School of Hygiene and Tropical Medicine und dem University College London werteten verschiedene Studien aus, die sich mit dem Zuckerkonsum und dessen Auswirkungen auf die Häufigkeit von Karies in der Bevölkerung befassten und bestätigten den Zusammenhang zwischen Karies und erhöhtem Zuckerkonsum. Laut der Wissenschaftler entwickelten Kinder, die etwa 5 Prozent der Kalorien über Zucker aufnehmen, rund doppelt so häufig Karies, als solche, die fast keinen Zucker essen.

Zähne und Körper gesund halten: mehr Eigeninitiative

Eine Zuckersteuer ist grundsätzlich eine gute Idee, sollte sich allerdings konsequent auf alle Süßstoffe beziehen. Verbraucherorganisationen fordern eine vergleichbare Steuer auch für Deutschland. Als Verbraucher sollte man sich allerdings nicht darauf verlassen, dass der Limonaden-Industrie die

Gesundheit des Kunden am Herzen liegt. Die Zuckersteuer in Großbritannien hat gezeigt, dass es ausschließlich um Profit geht.

Weiterhin sollte Prävention an erster Stelle stehen, denn kariös zerstörte Zähne und Diabetes lassen sich nicht umkehren. Übergewicht kann Folgeschäden für Knochen, Gelenke und Organe haben, obgleich man Körperfett wieder abnehmen kann. Neben gründlicher Zahnpflege ab Kindesalter an, sollte man sich mit dem, was man isst und trinkt mehr auseinander setzen.

Quelle: wbr/AFP/rtr WHO (557.62 K)

Letzte Aktualisierung am Donnerstag, 29. März 2018

Aktuelle Implantat-Themen

Die Krone auf Zahn oder Implantat

Wenn auch der "Unterbau" für die Dauerhaftigkeit wichtiger ist: es ist nun mal die Krone, die man sieht und auf der man kaut. Es ist daher schon von Bedeutung für welches Material man sich bei einer [Zahnkrone](#) entscheidet: Was ist besser Goldkrone, Verblendkrone (Metallkeramikkrone) oder Vollkeramikkrone?