



Kosthold og karies

Det har vært sagt at det går ikke an å spise seg til sterke tenner, men man kan spise seg fra sterke tenner.

Dette betyr at tennenes motstandskraft mot karies ikke påvirkes i særlig grad av kostholdet under tanndannelsen.

I gamle dager mente man at et dårlig kosthold med lite kalk kunne føre til dårlig forkalkede tenner som var lettere mottagelige for karies.

Nyere undersøkelser tyder på at det eneste stoffet som har betydning for tennenes motstandsdyktighet er fluor.

Hva mener du med at man kan spise seg fra gode tenner?

Det betyr at det er det kostholdet man har etter at tennene er frembrutt, som har betydning og at et vanlig sunt kosthold også godt for tennene.

Dette betyr særlig at sukker ikke bør utgjøre noen viktig del av kostholdet.

Betyr det at jeg ikke bør bruke sukkerholdig pålegg på brødskivene?

En alminnelig oppfatning i dag er at det spiller mindre rolle for hull i tennene hva man spiser enn hvordan man spiser.

Dette betyr at syltetøy på brødskivene til faste måltider ikke er skadelig, men at det er det sukkeret du spiser mellom måltidene som er skadelig.

En annen sak er at sukker er "tomme kalorier" og derfor ikke er nyttig for ernæringen.

Kan sukkerholdig brus og saft gi karies?

Ja, men også her er det bruksmåten som er avgjørende.

I forbindelse med et begrenset antall måltider i løpet av dagen gjør det ikke noe for tennene om du drikker sukkerholdige leskedrikker. Men hvis du gjør dette ofte mellom måltidene og spesielt hvis du smådrikker over lengre tid vil risikoen for karies øke.

Hvis du har nedsatt spyttsekresjon og er tørr i munnen, vil det være ekstra skadelig å drikke søt saft eller lignende til stadighet. Et godt alternativ kan være sukkerfrie produkter.

Jeg har hørt at sukkererstatninger kan være skadelig?

I Norge stilles det strenge krav til sukkererstatninger som er tilsatt næringsmidler. Det kreves at stoffet skal være uskadelig å innta, og at det ikke må brytes ned til skadelige stoffer i kroppen. Det må ikke påvirke andre av kroppens livsviktige funksjoner, og det må ikke ha bismak eller ettersmak.

I Norge er følgende sukkererstatninger tillatt:

- Sakkarin
- cyclamat
- aspartam
- sorbitol
- xylitol
- mannitol
- maltitol

Hva er forskjellen på disse sukkererstatningene?

De kan deles i to grupper. Det er de syntetiske som ikke er kalorigivende og derfor blir brukt i slankeprodukter. Det er sakkarin og cyclamat. Aspartam gir svært få kalorier. Disse kalles gjerne intense søtningsmidler og passer best som tilsetning til leskedrikker.

Den andre gruppen er de såkalte sukkeralkoholene. De forekommer naturlig og gir kalorier ved forbrenning i kroppen. De mest vanlige, som er xylitol og sorbitol, kan erstatte sukker i "småprodukter" som for eksempel tyggegummi og pastiller.

Blir det ikke hull i tennene hvis jeg drikker brus eller tygger tyggegummi som er søtet med sukkererstatninger?

Bakteriene i munnhulen spalter sukker til syre som igjen løser opp tannemaljen. Dette er starten

på hull i en tann. De ikke-kalorigivende sukkererstatningene kan ikke spaltes til syre og på den måten påvirke emaljen.

Når det gjelder sukkeralkoholene er det ikke like entydig. Enkelte bakterier kan produsere syre av for eksempel sorbitol, men syreproduksjonen skjer så langsomt og er så liten at det ikke betyr noe rent praktisk. Når det gjelder xylitol (bjørkesukker) ser det ut til at det har en antibakteriell effekt slik at det diskuteres om xylitol til og med har en karieshemmende effekt.

Betyr det at det er bra for tennene å tygge tyggegummi med xylitol?

Det har etterhvert kommet flere tyggegummier på markedet som er søtet med en kombinasjon av sorbitol og xylitol. Reklamen sier at disse tyggegummiene hindrer hull i tennene.

Det er kanskje ikke helt klarlagt om de virkelig hindrer hull, men vi kan i hvertfall trygt tygge tyggegummi søtet med disse sukkererstatningene uten å få hull i tennene.

Har sukkererstatningene noen bivirkninger?

Dyreforsøk har vist at ekstreme doser av ikke-kalorigivende sukkererstatninger kan gi alvorlige bivirkninger. Nyere undersøkelser har ikke funnet noen sammenheng mellom sykdom og et rimelig forbruk av disse stoffene. Likevel frarådes overdreven bruk.

En mer uskyldig bivirkning ved bruk av sukkeralkoholer er at de kan gi diare. Her kommer det selvsagt an på mengden som blir inntatt, men for små barn kan for eksempel en eske pastiller søtet med sukkeralkoholer lett gi diare.