



[www.glas-futter.de](http://www.glas-futter.de) - moderne Drinks, Rezepte und Tipps zur Zahngesundheit

**UNSER BERATENDER ZAHNARZT**  
**HERR DR. STEFAN SCHMIEDEL AUS KÖLN**  
gibt Ihnen nützliche Tipps rund um die Zahngesundheit



## Schaden scharfe Lebensmittel den Zähnen?

Liebe Freunde des Glasfutters,

jetzt wird es scharf.

Scharfe Speisen sind beliebt. Traditionell essen insbesondere Menschen in warmen Regionen dieser Erde, wie z.B. Mexiko, Indien und Thailand, gerne regelmäßig scharf. Mit der Ausweitung des Speiseplans erfreuen sich auch in Europa scharfe Speisen zunehmender Beliebtheit. Was aber bedeutet die Aufnahme von scharfen Speisen für die Gesundheit und die Zähne?

Der Sinneseindruck „scharf“ kommt durch unterschiedliche Substanzen zustande, beispielsweise durch das Capsaicin der Chili oder das Piperin des Pfeffers. Neben dem Salz sind Pfeffer und Chili die am häufigsten in der Küche verwendeten Gewürze. Capsaicin und Piperin reizen in der Mundhöhle die Nerven, die eigentlich für die Wahrnehmung von Wärme



[www.glas-futter.de](http://www.glas-futter.de) - **moderne Drinks, Rezepte und Tipps zur Zahngesundheit**

und Schmerz verantwortlich sind. Schärfe ist also anders als süß, salzig usw. somit eigentlich keine Geschmacksrichtung, sondern die Wahrnehmung von Schmerz. Die maßvolle Aufnahme von scharfen Speisen ist trotzdem völlig unbedenklich. Vorsicht sollte nur bei bestehender Neigung zum Sodbrennen walten, hier besteht die Gefahr der Verschlimmerung. Das häufige Essen sehr scharfer Speisen wird allerdings mit der Veränderung der Schleimhaut im Verdauungstrakt in Zusammenhang gebracht und ist deshalb generell nicht zu empfehlen.

Den Zähnen schaden scharfe Nahrungsmittel nicht, im Gegenteil. Da scharfe Speisen die Speichelproduktion anregen, wirken sie sich in begrenztem Maße sogar positiv auf die Mundgesundheit aus.

Euer

Dr. Stefan Schmiedel  
Zahnarzt – Köln

