

Ratgeber Zahngesundheit



Gut gekaut ist halb verdaut

„Schling doch nicht so!“ Diese mütterliche Ermahnung hat wohl noch ein jeder von uns im Ohr, wenn wir an das gemeinsame Mittagessen aus längst vergangenen Zeiten zurückdenken. Doch dass diese Aufforderung durchaus ihre Berechtigung hat, ist vielen noch immer nicht bekannt. Wie kann langsames und bewusstes Kauen zu einem gesunden Lebensstil beitragen?

Funktion des Kauens

Zunächst einmal dient das Kauen dem Zerkleinern von Nahrungsmitteln. Zerkleinert gelangen diese schließlich in den Magen und können dort weiter verdaut werden. Was viele nicht wissen: Der erste Teil des Verdauungsvorgangs findet bereits in der Mundhöhle statt. Wer jeden Bissen 30 Mal kaut, speichelt diesen ordentlich ein und hilft durch die im Speichel enthaltenen Enzyme den Verdauungsprozess in Gang zu setzen.

Warum langsam essen die Gesundheit fördert

Viele Menschen leiden nach dem Essen an Völlegefühl, Sodbrennen oder Blähungen. Diese Symptome können durch zu rasches Essen hervorgerufen werden. Das Völlegefühl beispielsweise wird durch die Luft verursacht, die man bei zu schnellem Essen mitschluckt. Wer sich bewusst Zeit beim Essen lässt, kann dem entgegenwirken und zeitgleich etwas für seine Gesundheit tun. Bei Untersuchung verschiedenster Probanden zeigte sich, dass sich ausgiebiges Kauen positiv auf den Insulinhaushalt auswirkt. Mit anderen Worten liegen Insulin- und Blutzuckerwerte deutlich niedriger, wenn dieselbe Nahrungsmenge langsam gegessen wird.

Auch auf die Stimmung kann sich genussvolles Essen positiv auswirken: Der in der Mundhöhle aus Stärke abgespaltene Zucker geht direkt in die Blutbahn. Dies führt über mehrere Zwischenschritte im Gehirn zu einer verstärkten Ausschüttung von Serotonin, dem „universellen Glückshormon“ des Körpers. So essen Sie nicht nur gesünder, sondern Sie haben wieder richtig viel Freude daran.

Ausgiebiges Kauen beugt Übergewicht vor

Nicht selten zeichnen deutsche Essgewohnheiten folgendes Bild: morgens auf dem Weg zur Arbeit schnell ein Butterbrot hinuntergewürgt. Das Mittagessen hastig in der Kantine hin-



© Adobe Stock, 233018521

untergeschlungen, abends macht man es sich auf dem Sofa vor dem Fernseher gemütlich und merkt gar nicht, was man so eben mal nebenbei verputzt. Wer sich für das Kauen jedoch Zeit lässt, schmeckt Nahrungsmittel wieder intensiver und ist sich seiner Ernährung bewusster. Das Essen wird wieder mehr zum Genuss, wodurch ein stärkeres und früheres Sättigungsgefühl erreicht wird. Denn das Sättigungsgefühl stellt sich meist erst mit einer zeitlichen Verzögerung von ca. 15 Minuten ein. Nur wer langsam isst, erkennt daher rechtzeitig wann sein Magen gefüllt ist. Dadurch wird langsames Kauen zum natürlichen Schlankmacher.

Kauen fördert die Zahngesundheit

Beim Kauen wird vermehrt Speichel freigesetzt. Dieser enthält neben verdauungsrelevanten Enzymen zahlreiche Wirkstoffe, die Bakterien abtöten und so Entzündungen und Infektionen im Mundbereich vorbeugen. Zudem werden Zähne und Kau-muskulatur gestärkt. Nebenbei bemerkt: Jeder Mensch hat eine bevorzugte Kauseite, was jedoch keinerlei nachteilige Wirkung auf Zähne oder Muskulatur hat.

Bei den geneigten Lesern möchten wir uns für Ihr Interesse herzlichst bei Ihnen bedanken. Gern können Sie sich auch mit Ihrer persönlichen Frage an uns wenden.

Bis dahin verbleiben wir mit freundlichen Grüßen,

Ihre Zahnärzte am Tannenplatz