



Wasser ist der beste Durstlöscher

Gerade beim Sport ist viel Trinken wichtig. Trinken ja – aber wie und was?

Wer seine Zähne gesund erhalten möchte, sollte auch auf die richtige Auswahl der Getränke achten. Hauptversorger der Kariesbakterien ist der Zucker. Zuckerkhaltige Getränke löschen erwiesenermaßen nicht nur weniger den Durst, sondern

fördern das explosionsartige Vermehren der Kariesbakterien im Mund. Vorsicht ist besonders geboten bei den sogenannten „Sportgetränken“. Diese können zwar eine isotonische Wirkung haben, enthalten zudem aber leider auch oft sehr viel Zucker. Dies gilt auch für die sich immer weiter verbreitenden Sorten „Wasser mit Geschmack“.

Der beste Durstlöscher beim Sport ist und bleibt das Wasser.

Wer nicht ganz auf Geschmack verzichten möchte, kann zu ungesüßten Roibusch- oder Kräutertees greifen. Gerade eisgekühlt schmecken diese nach oder während des Sports auch noch erfrischend.



Bundesverband der
Kinderzahnärzte