



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Oxalsäure in Lebensmitteln

Liebe Glasfutterfreunde,
wodurch kommt eigentlich der fruchtig saure Geschmack des Rhabarbers und des Sauerampfers zustande? Die Antwort lautet: durch die Oxalsäure. Auch Spinat enthält relativ viel davon. Oxalsäure ist ein sogenannter Komplexbildner. Mit dem in den Zähnen vorhandenen Calcium bildet sie unlösliche Kristalle. Dies kann bei häufiger Aufnahme zu Erosionen am Zahnschmelz führen. Der Mensch nimmt diesen Vorgang dadurch wahr, dass sich seine Zähne stumpf und pelzig anfühlen.



Foto Klaus Rupp

In aller Regel wird die aufgenommene Menge aber gering sein, so dass niemand wirklich in Sorge um seine Zähne sein muss. Wer dennoch auf Nummer sicher gehen will, mildert den Effekt durch die Zubereitung mit Milch, Pudding oder Quark ab, da diese Milchprodukte natürlicherweise einen hohen Gehalt an Calcium aufweisen, so dass schon vor der Aufnahme ein Teil der Oxalsäure neutralisiert wird. Auch bietet es sich an, das Wasser, in dem der Rhabarber gekocht wurde, nicht weiter zu verwenden.

Euer
Dr. Stefan Schmiedel



ZAHNÄRZTE AM STADTGARTEN