



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Fluorid



2019

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Fluorid

Eigenschaften

- Gehört zu den Spurenelementen.
- Das im Körper eines Erwachsenen enthaltene Fluorid befindet sich fast ausschliesslich in den Knochen und Zähnen.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Die meisten Nahrungsmittel enthalten jedoch nur geringe Mengen an Fluorid. Wichtigste Fluoridquelle in der Schweiz ist das fluoridierte Speisesalz (250 mg/kg).

Fluorid

Funktionen

- Besitzt eine kariesvorbeugende Wirkung.
- Es bestehen Anhaltspunkte für eine Funktion bei der Mineralisation von Knochen und Zähnen.

Mangelscheinungen

- Erhöhtes Risiko für Karies.

Gefahren bei Überdosierung

- Die EFSA leitet für Fluorid eine tolerierbare Gesamtaufnahmemenge von 0,1mg/kg Körpergewicht ab.
- Symptome einer akuten Überdosierung (mehr als 1 mg/kg Körpergewicht) sind Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen.
- Zeichen einer chronischen Überdosierung (mehr als 10 mg/Tag über mehr als 10 Jahre) sind Skelettfluorose mit Gelenkschmerzen und -versteifungen.
- Eine chronische Überdosierung (2-faches des Richtwertes) führt in den ersten 8 Lebensjahren zu weisslichen Flecken im Zahnschmelz. Eine noch stärkere chronische Überdosierung zu braunen Zahnverfärbungen.

Fluorid

Richtwerte für die Fluoridgeamtazufuhr (DACH 2015)

	mg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis unter 10 Jahre	1.1	1.1
10 bis unter 13 Jahre	2.0	2.0
13 bis unter 15 Jahre	3.2	2.9
15 bis unter 19 Jahre	3.2	2.9
Erwachsene		
19 bis unter 65 Jahre	3.8	3.1
65 Jahre und älter	3.8	3.1
Schwangere		3.1
Stillende		3.1

Fluorid

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (3.8 mg) enthalten in:

- 15 g fluoridiertes Speisesalz (25mg/100g)
- 3.5 kg Flunder, roh
- 4.8 kg Haferflocken
- 6.3 kg Emmentaler, vollfett

Quelle: Souci/ Fachmann/ Kraut, 8. Auflage, 2016

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch