



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

## Fluorid



2015

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://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.

## Manglerscheinungen

- 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 (2faches 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 Fluoridgeamtszufuhr (DACH 2013)

	mg / Tag	
	♂	♀
<b>Kinder</b>		
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
<b>Jugendliche</b>	3.2	2.9
<b>Erwachsene</b>	3.8	3.1
<b>Schwangere</b>		3.1
<b>Stillende</b>		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  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc**® | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)