



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

Fluorid



2022

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

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis 10 Jahre	1.5	1.4
11 bis 14 Jahre	2.2	2.3
15 bis 17 Jahre	3.2	2.8
Erwachsene		
18 bis 65 Jahre	3.4	2.9
66 Jahre und älter	3.8-4.0	3.0-3.1
Schwangere		2.9
Stillende		2.9

Fluorid-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Fluorid-Gehalt pro 100 g	Fluorid-Gehalt pro Portion
Speisesalz, fluoridiert	25000 µg	1.25 mg pro KL (5 g)
Sardelle in Konserve	290 µg	87 µg pro Portion (30 g)
Tofu, nature, fest	170 µg	187 µg pro Portion (110 g)
Cashewnuss	170 µg	43 µg pro Portion (25 g)
Garnelen, roh	160 µg	176 µg pro Portion (110 g)
Flunder, roh	110 µg	121 µg pro Portion (110 g)
Hühnerei, roh	110 µg	61 µg pro Ei (55 g)
Haferflocken	80 µg	48 µg pro Portion (60 g)
Emmentaler	60 µg	18 µg pro Portion (30 g)

KL = Kaffeelöffel

Quelle: BLS 3.02

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