



Stimmt's? Milch im Tee verhindert das Verfärben der Zähne

Viele passionierte Teetrinker wissen, dass ihr Lieblingsgetränk die Zähne gelb und braun färben kann. Tee ist in dieser Hinsicht sogar schlimmer als Kaffee. Die Flüssigkeit selbst mag nicht so dunkel sein, aber sie enthält im Gegensatz zu Kaffee eine große Menge an Tanninen, und die sorgen für die unangenehme Verfärbung.

Kann man dem entgegenwirken, indem man Milch in den Tee gießt? Der Tee wird dadurch nicht nur heller, sondern er wird auch noch verdünnt. Aber die Wirkung der Milch geht darüber hinaus. Das haben im Jahr 2014 Zahnwissenschaftlerinnen um Ava Chow von der University of Alberta in Kanada gezeigt; ihre Studie wurde im *International Journal of Dental Hygiene* veröffentlicht.

Die Wissenschaftler benutzten 42 Zähne, die Patienten der Zahnklinik gezogen worden waren. Die Beißer kamen 24 Stunden lang in verschiedene Lösungen: Tee mit Wasser, Tee mit magerer und fettfreier Milch sowie Tee mit Laktose (Milchzucker) und Tee mit Kasein (dem wichtigsten Protein in der Milch; es landet am Ende auch im Käse). So wollten die Zahnforscher bestimmen, welche der Inhaltsstoffe in der Milch gebe-

nenfalls die schützende Wirkung hervorrufen könnten.

Ihr Ergebnis: Ja, Tee mit Milch lässt die Zähne in der Tat erheblich weniger dunkeln. Und der wirksame Inhaltsstoff ist das Kasein. Das bindet sich nämlich an die Tannine und macht sie damit unwirksam. Je höher der Fettgehalt der Milch ist, desto größere Wirkung entfaltet dieser Bindungseffekt des Proteins. Und natürlich funktioniert es nicht mit veganen Produkten wie Soja- oder Mandelmilch.

Die aufhellende Wirkung der Milch, sagte Chow, »ist vergleichbar mit der von im Handel erhältlichen Bleichprodukten und größer als die von Weißmacher-Zahncremes«. Dass Letztere nicht viel bewirken, haben wir schon in der Stimmt's-Kolumne in der *ZEIT* Nr. 26/18 geklärt.

Milch kann also tatsächlich verhindern, dass die Zähne von Teetrinkern sich braun verfärben. Ein Wermutstropfen dieser Studie: Die Forscherinnen und Forscher vermuten, dass Kasein nicht nur die Tannine an sich bindet, sondern auch die Antioxidantien unwirksam macht, denen eine vorbeugende Wirkung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zugeschrieben wird. CHRISTOPH DRÖSSER

Diese Woche fragt **Heidrun Sutor aus Freiburg**.

Und worauf suchen Sie eine Antwort? Schreiben Sie an: DIE ZEIT, Wissen-Ressort, 20079 Hamburg, oder stimmts@zeit.de. Das Archiv: www.zeit.de/stimmts