

Wenn Sie übermässig Kaugummi kauen, signalisiert dies Ihrem Körper, dass es Zeit ist, Nahrung zu verdauen, obwohl dies eigentlich nicht der Fall ist, was gesundheitliche Auswirkungen haben könnte.

Wenn Sie Kaugummi kauen, kann es sein, dass Sie mehr Luft und Speichel schlucken, was zu Blähungen, Druck auf den Magen und möglicherweise zu einer Verschlimmerung der Sodbrennen-Symptome führen kann.

Kaugummi besteht im Wesentlichen aus Kunststoff und enthält häufig Nanopartikel aus Titandioxid (TiO_2), künstliche Farbstoffe und andere schädliche Zusatzstoffe.

Kaugummikauen wird auch mit Kopfschmerzen und Kiefergelenksbeschwerden in Verbindung gebracht und stellt aufgrund der Plastikverschmutzung eine erhebliche Gefahr für die Umwelt dar.

Quelle:

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2024/01/10/chewing-gum-downsides.aspx>

Anmerkung: Eigentlich weiss man es doch.