Gut zu wissen:

In den ersten **48 Stunden** nach Ihrem Bleaching sind Ihre Zähne für Verfärbungen besonders empfindlich. Für ein **langanhaltendes Bleaching-Ergebnis,** verzichten Sie in diesem Zeitraum möglichst auf folgende Lebensmittel:

- Kaffee sowie schwarzer oder grüner Tee
- Rotwein & dunkler Alkohol
- Beeren, besonders Blaubeeren, Himbeeren und Kirschen
- Tomatenprodukte (Saucen, Ketchup, Suppen)
- färbendes Gemüse wie Rote Bete oder Spinat
- stark färbende Gewürze (Curry, Kurkuma, Safran)
- Schokolade und kakaohaltige Lebensmittel

Außerdem sollten Sie in dieser Zeit möglichst **nicht rauchen** und keinen Tabak konsumieren.

Generell ist es ratsam, in den ersten 48 Stunden auf möglichst **helle Lebensmittel** zurückzugreifen. Dazu zählen:

- Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Käse
- Reis, Nudeln und Kartoffeln (mit heller Sauce)
- Hähnchen- und Putenbrust
- weißer Fisch, z. B. Kabeljau
- Weißbrot und helle Brötchen
- Eier, gekocht oder als Rührei
- heller Grießbrei und Vanillepudding
- Wasser und heller Tee (Kamille, Jasmin)