

Versteckter Zucker

Liebe Eltern,

genauso wie das Ernährungsverhalten beeinflussen auch die Trinkgewohnheiten die Zahngesundheit Ihres Kindes, denn bei jedem Schluck Flüssigkeit, den Ihr Kind zu sich nimmt, werden die Zähne von diesem Getränk umspült. Gefährlich ist hierbei der in vielen Getränken vorkommende versteckte Zucker, oft wird dieser nicht als Risiko wahrgenommen. Ein sehr gutes Beispiel sind Fruchtsäfte. Auf den ersten Blick erscheint uns Saft als ein gesundes Getränk. Tatsächlich steckt in einem reinen Fruchtsaft jedoch ein hoher Anteil an Fructose, der einer 10-prozentigen Zuckerlösung entspricht. Hinzu kommen pH-Werte im sauren Milieu durch die Fruchtsäure. Die Folge: Der Zahnschmelz wird angegriffen und Karies kann entstehen. In diesem Zusammenhang möchten wir von einer permanenten Fläschchengabe abraten, insbesondere auch in der Nacht. Was kurzfristig beruhigend wirkt, kann die Zähne Ihres Kindes langfristig nachhaltig schädigen, denn nachts ist der Speichelfluss im Kindermund um ein Vielfaches niedriger – und damit auch die natürliche Kariesabwehr.

Schützen Sie Ihr Kind durch die Angewöhnung des richtigen Trinkverhaltens und versuchen Sie auf den häufigen Genuss von zucker- und säurehaltigen Getränken weitestgehend zu verzichten. Gern beraten wir Sie zu einer zahngesunden Ernährungsweise für Ihr Kind.

Tipps vom Family Dentist Kids Team

für starke Kinderzähne

Hinweis für ein zahngesundes Trinkverhalten:

- + Geben Sie Fruchtsäfte nur zu den Hauptmahlzeiten
- + Wasser sollte am Tag und in der Nacht das Hauptgetränk sein
- + Vermeiden Sie eine nächtliche Zuckerzufuhr
- + Gewöhnen Sie Ihr Kind zwischen dem 10. und 12. Monat an das Trinken aus einem Becher
- + Vermeiden Sie permanentes Fläschchennuckeln
- + Geben Sie adaptierte bzw. teiladaptierte Milchfertignahrung nur als Mahlzeit

Versteckter Zucker in Getränken:

Fruchtnektar:	bis zu 18 Prozent Zucker 1Liter enthält ca. 50 Stück Würfelzucker
Limonade:	bis zu 12 Prozent Zucker 1Liter enthält ca. 40 Stück Würfelzucker
Orangensaftgetränk:	bis zu 12 Prozent Zucker 1Liter enthält ca. 40 Stück Würfelzucker
Cola:	11 Prozent Zucker 1Liter enthält ca. 36 Stück Würfelzucker
Apfelsaftgetränk:	11 Prozent Zucker 1Liter enthält ca. 35 Stück Würfelzucker