

## 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 Flaschengabe 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.

Ihre Agnes Nehls & Ihr Toni Heidrich

# Tipps von den Kinderzahnärzten am Ostpark für starke Kinderzähne

## Hinweise 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 Zuckerezufuhr
- + 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 Milchfertifgnahrung nur als Mahlzeit

## Versteckte Zucker in Getränken:

---

<b>Fruchtnektar:</b>	bis zu 18 Prozent Zucker 1 Liter enthält circa 50 Stück Würfelzucker
<b>Limonade:</b>	bis zu 12 Prozent Zucker 1 Liter enthält circa 40 Stück Würfelzucker
<b>Orangensaftgetränk:</b>	bis zu 12 Prozent Zucker 1 Liter enthält circa 40 Stück Würfelzucker
<b>Cola:</b>	11 Prozent Zucker 1 Liter Cola enthält circa 36 Stück Würfelzucker
<b>Apfelsaftgetränk:</b>	11 Prozent Zucker 1 Liter enthält circa 35 Stück Würfelzucker