



Dr. Isabell von Gymnich Dr. Sandra Herbrig

Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis
Tätigkeitsschwerpunkt Kinderzahnheilkunde
Im Gewerbepark C27
93059 Regensburg
Tel.: 0 9 41 / 461 40 14
www.kinderzahnfee.de

Versteckte Zucker



Zuckerfrei glücklich

Genauso stark wie Speisen beeinflussen auch Getränke die Mundgesundheit Ihres Kindes. Viele Getränke enthalten „versteckte“ Zucker. Diese sind besonders gefährlich, da Eltern sie oft nicht registrieren. Verkannt wird vor allem der Fruchtzucker in Säften. Wussten Sie, dass die in einem reinen Fruchtsaft enthaltene Fructose einer 10%igen Zuckerlösung entspricht? Hinzu kommen pH-Werte, die sich im sauren Milieu befinden. Diese Säuren können den Zahnschmelz auflösen.

permanentes Flaschennuckeln zur kariösen Gebisszerstörung. Gefährlich ist insbesondere das nächtliche Flaschennuckeln: Der Speichelfluss als wichtiger Faktor in der „Kariesabwehr“ ist nachts um das 10fache niedriger als bei Tag, so dass sich das Kariesrisiko um ein Vielfaches erhöht.

Am besten schützen Sie Ihr Kind, indem Sie ihm schon früh das richtige Trinkverhalten angewöhnen:

- * Fruchtsäfte nur zu den Hauptmahlzeiten geben
- * zwischen den Mahlzeiten + nachts nur Wasser geben
- * zwischen 10. und 12. Lebensmonat Kind schrittweise an das Trinken aus dem Becher heranführen
- * permanentes Nuckeln aus der Flasche vermeiden
- * nächtliche Zuckerzufuhr vermeiden
- * adaptierte bzw. teiladaptierte Milchfertiernahrung nur als Mahlzeit (1-2 Flaschen/Tag) geben

Versteckte Zucker in gebräuchlichen Getränken

- Fruchtnektar: bis 18% Zucker (1 L = ca. 50 Würfelzucker)
- Limonade: bis 12% Zucker (1 Liter = ca. 40 Würfelzucker)
- Orangensaft: bis 12% Zucker (1 L = ca. 40 Würfelzucker)
- Cola: bis 11% Zucker (1 Liter enthält ca. 36 Würfelzucker)
- Apfelsaft: bis 11% Zucker (1 Liter enthält ca. 35 Würfelzucker)

Was kurzfristig beruhigt, ist langfristig sehr schädlich! So führt etwa



- * Kindgerechte Behandlung
- * Kinderzahnprophylaxe
- * Kinderhypnose
- * Lachgasbehandlung und Sedierung
- * Zahnsanierung in Narkose
- * Milchzahnkronen und -endodontie
- * Lückenhalter und Kinderprothesen