

Richtige Ernährung - gesund für die Zähne

Eine Information der LAGZ Landesarbeitsgemeinschaft
Jugendzahnpflege Rheinland-Pfalz e.V. für Eltern



Nahrung im Überfluss

Wer einkauft, hat die Qual der Wahl. Immer mehr Lebensmittel füllen die Supermarktregele. Ständig will uns Werbung als Konsumenten für diese Produkte gewinnen. Gerade Kinder sind in dieser Branche als leicht verführbare Verbraucher besonders beliebt. Masse bedeutet aber nicht unbedingt Klasse. Es lohnt sich daher, die „Inhaltsangaben“ auf den Verpackungen zu lesen oder den Verkäufer zu fragen, was in bestimmten Lebensmitteln enthalten ist. **Nahrung hat nämlich nicht nur einen Preis, sondern auch einen Wert.** Dieser Wert ist entscheidend für Ihre (Zahn-) Gesundheit und die Ihrer Kinder.



Neue Ess- und Trinkgewohnheiten

Für viele Kinder ist es heute Alltag, nicht nur zu Hause von den Eltern ernährt zu werden, sondern ebenso „Selbstversorger“ zu sein. Mal eben zum **Kiosk, zum Imbiss, zum Burger-Restaurant** - da können schon einige Kalorien zusammenkommen. Dort angebotene „Snacks“ sind in der Regel zu fett, enthalten zu viel Zucker, zu viele Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, künstliche Aromen und anderes mehr. Dafür fehlt es ihnen häufig an Ballast- und Mineralstoffen sowie Vitaminen.

Was Zähne brauchen: Die vier Säulen

**Richtige
Zahnpflege**

**Regel-
mäßiger
Besuch beim
Zahnarzt**

**(Zahn)-
gesunde
Ernährung**

Fluoride

Leckere Snacks - am besten hausgemacht

Sicher - die Arbeitszeiten der Eltern machen es heute notwendig, dass das traditionelle Mittagessen in vielen Familien auf den Abend verschoben wird. Sollte das bei Ihnen so sein, bereiten Sie Ihren Kindern hausgemachte Snacks für mittags vor oder sorgen Sie dafür, dass der Kühlschrank **gesunde Lebensmittel zur „Selbstbedienung“** (siehe nächste Seite) enthält. Vermeiden Sie es aber, Ihrem Kind stattdessen Geld für Essen außer Haus in die Hand zu drücken. Was übrigens auch bereits für das Frühstück gilt. Ein gesunder, energiegeladener Tag beginnt mit einem Frühstück daheim, bevor das Kind sich auf den Schulweg begibt - nicht beim Bäcker um die Ecke oder am Schulkiosk.



Getränke haben es in sich

Achten Sie auch auf die Getränke, die Ihr Sohn oder Ihre Tochter zu sich nimmt.

Am besten greift man zu Wasser, Mineralwasser oder ungesüßtem Tee als Durstlöscher, denn Zucker und Säuren in Flüssigkeiten attackieren die Zähne - wobei mit Zucker nicht nur der Kristallzucker, sondern beispielsweise auch der Fruchtzucker gemeint ist.

Was viele Verbraucher nicht wissen: Die Angabe „ohne Zucker“ auf einem Lebensmittel bezieht sich nur auf den Kristallzucker. Anderer Zucker (Frucht-, Trauben- oder Malzzucker) kann dennoch enthalten sein.



Gefahr aus der Tüte

Falsches Essen verbunden mit mangelnder Bewegung hat fatale Folgen: Die Zahl der übergewichtigen Jungen und Mädchen steigt. Chips und Süßes, das über Stunden konsumiert wird, schaden der (Zahn-)Gesundheit Ihres Nachwuchses. Beachten Sie deshalb bitte: **Essen „aus der Tüte“ ersetzt keine Mahlzeit, es ist daher auch keine Zwischenmahlzeit und sollte zudem nicht vor einem regulären Essen erlaubt werden.**

Falls Ihr Kind Lust auf Süßes hat, bieten Sie ihm eine Portion als Nachtisch - also nach einer Hauptmahlzeit - an. Wichtig: **Süßes immer in einem Rutsch, nie über Stunden verteilt „häppchenweise“, genießen.** Und möglichst nach dem Naschen immer gründlich die Zähne putzen.



Vorsicht – hier versteckt sich Zucker

Cola-Getränk	1 Liter	36 Würfelzucker
Apfelsaft (100 % Fruchtgehalt ohne Zuckerzusatz)	1 Liter	36 Würfelzucker
Gummibärchen	300 Gramm	78 Würfelzucker
Milchschnitte	28 Gramm	4 Würfelzucker
Schoko-Milch-Riegel	150 Gramm	27 Würfelzucker
Nuss-Nugat-Creme	400 Gramm	69 Würfelzucker
Tomaten-Ketschup	800 Milliliter	47 Würfelzucker
Fruchtsaft-Getränk (mit 15 % Fruchtsaft)	200 Milliliter	7 Würfelzucker
Schoko-Karamell-Riegel	54 Gramm	18 Würfelzucker
Früchteriegel	30 Gramm	6 Würfelzucker

Zahnfreundliche Lebensmittel

Obst und Gemüse

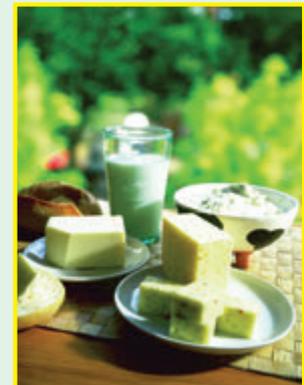
Obst und Gemüse sind gesund. Aus zahnmedizinischer Sicht sind einige Obstsorten allerdings nicht uneingeschränkt zu empfehlen. Dazu gehören Früchte mit viel Fruchtzucker oder von klebriger Konsistenz (Bananen, Trockenfrüchte wie Rosinen, Datteln, Feigen) oder eben mit einem hohen Anteil an Fruchtsäure. Wird solches Obst gegessen, dann ist mit dem Zähneputzen genauso zu verfahren wie nach dem Konsum von Süßigkeiten.

Kaugummi kauen - natürlich zuckerfrei - regt übrigens die Speichelproduktion an, wodurch klebrige oder saure Stoffe bis zum Zähneputzen schon mal verdünnt werden.



Tierische Produkte

Tierische Produkte, also Fleisch (Verzehr höchstens dreimal die Woche), Fisch, Eier, Milch und Käse liefern dem Körper wichtige Nährstoffe und sind auch für die Zähne gesund. Joghurt ist nur als Naturprodukt den zahnfreundlichen Lebensmitteln zuzuordnen. Fruchtjoghurt enthält dagegen meist sehr viel Zucker.



Teigwaren

Einige der Lebensmittel aus dieser Kategorie sind für die Ernährung unverzichtbar, beispielsweise Brot und Nudeln. Am besten ist es, sich für die Vollkornversion zu entscheiden. Kauen von gesunder Nahrung hat eine reinigende Wirkung auf die Zähne, regt die Speichelbildung an und fördert ein gesundes Kieferwachstum.



Der Zahnarzt – mehr als ein Helfer in der Not

Vergessen Sie bitte nicht, Ihr Kind zweimal im Jahr bei Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt vorzustellen - einfach zur Kontrolle. Karies entwickelt sich Schritt für Schritt und zunächst schmerzfrei. Die Fachfrau oder der Fachmann können Zahnschäden allerdings bereits im Frühstadium erkennen und behandeln, um Schlimmeres zu verhindern. Ist alles in Ordnung, dann hat sich der Gang in die Praxis dennoch gelohnt - und Sie können auf sich und Ihren Nachwuchs stolz sein. Damit das so bleibt, wird Ihnen der Zahnarzt vielleicht auch vorschlagen, einzelne Zähne Ihres Kindes, die besonders tiefe Furchen (so genannte Fissuren) haben und daher schwieriger sauber zu halten sind, mit einer Schutzschicht aus einem speziellen Kunststoff zu überziehen (Versiegelung).

Scheuen Sie sich nicht, dem Zahnarzt Ihre Fragen zu zahngesunder Ernährung oder der richtigen Zahnputztechnik zu stellen. Der Zahnarzt und sein geschultes Team helfen Ihnen und Ihrer Familie gerne weiter.

Er wird bei jedem Termin auch auf die Zahn- und Kieferstellung Ihres Kindes achten und es - falls notwendig - an einen Kieferorthopäden verweisen.