

# Informationen zur Kinderernährung

## Liebe Eltern!

Mit diesem Informationsblatt möchte ich Ihnen einige Tips über die Grundsätze einer zahnfreundlichen Ernährung an die Hand geben. Für Rückfragen stehe ich Ihnen selbstverständlich zur Verfügung, weitergehende Informationen zu einer gesunden Ernährung bekommen Sie auch bei den Verbraucherzentralen, in Stadtbüchereien oder bei vielen Krankenkassen.

Zucker ist die Hauptursache für die Entstehung der Karies, deshalb sollte man Kindern möglichst wenig Zucker geben.

Viele Eltern wissen zwar, dass Zucker die Zähne schädigt, sie achten dabei aber oft nur auf die "klassischen" Süßigkeiten wie Schokolade, Bonbons etc.. Die versteckten Zucker, die in häufig benutzten Nahrungsmitteln wie in Fruchtsäften, Brotaufstrichen etc. enthalten sind, bleiben vielfach unbeachtet, obwohl sie strenggenommen auch zu den Süßigkeiten gezählt werden müssten. Viele der sogenannten "Schlechten Esser" unter den Kindern verschmähen deshalb die gängigen Nahrungsmittel, weil sie ihren Kalorienbedarf weitgehend durch zuckerhaltige Getränke und Zwischenmahlzeiten decken können. Nach Umstellung auf eine naturgesunde und sinnvolle Ernährung akzeptieren diese Kinder nach wenigen (aber mühsamen!) Tagen zum Erstaunen der Eltern die ganz normale Familienkost.

Besonders achten sollten Sie deshalb bei der Ernährung von Kindern auf folgende Nahrungsmittel:

## 1. Frühstück

Fast alle Brotaufstriche enthalten Zucker und Fett. Diese Kombination ist wegen der verminderten Löslichkeit im Speichel besonders aggressiv und sollte deshalb gar nicht erst benutzt werden.

Marmeladen: Diabetikermarmeladen, die nicht Sorbit enthalten, sind trotzdem zahnschädlich, denn sie enthalten oft Fructose (Fructose) als Zuckeraustauschstoff. Dieses gilt auch für Diabetikersäfte!

Müslis: Von 10 Müsliarten im Supermarkt ist bestenfalls eine nicht mit Zucker, Traubenzucker, Honig oder Fruchtkonzentraten gesüßt. Man muss schon genau in der Zutatenliste nachlesen! Der Hinweis "ohne Zuckerzusatz" oder Einkauf im Bioladen reicht nicht, um sicher zahnfreundliche Müslis zu bekommen. Auch die meisten Cornflakes sind gezuckert.

Honig: Ist zahnschädlich, da er zwar ein natürlicher, aber reiner Zucker ist.

Empfehlenswert sind Brote - am besten Vollkornbrot - mit Käse- oder Wurstbelag, zuckerfreie Müslis oder einfacher, weißer Quark, bzw. Joghurt, dem man Früchte zusetzen kann. Als Alternativen zu süßen Brotaufstrichen eignen sich z. B. Streichkäse oder Streichwurst.

Getränke: Gut sind Milch, ungesüßter Tee (ggf. mit Süßstoff), Mineralwasser und evtl. Kinderkaffee.

Instanttees enthalten über 95 %, Kakaopulver und Fruchtaromen über 80 % Zucker. Fanta, Cola, Limonaden sind bekannterweise zuckerhaltig, aber selbst ungesüßte Säfte enthalten natürlicherweise etwa genau soviel Fructose. Fruchtnektare sind nichts anderes als verdünnte und gezuckerte Säfte.

## 2. Zwischenmahlzeiten

Empfehlenswert sind - wie zum Frühstück - Brote mit Wurst- oder Käsebelag bzw. Obst und zahnfreundliche Getränke. Vermeiden sollte man auf jeden Fall zuckerhaltige Naschereien wie Schokoriegel, Milchschnitten, Müsliriegel oder Kekse. Auch fast alle fertig erhältlichen Fruchtjoghurts sind stark gezuckert; am besten kauft man einfachen weißen Quark oder Joghurt und mischt die gewünschten Früchte selbst hinein.

Gerade zwischendurch, wenn wenig gegessen wird, ist es sehr wichtig, dass keine zuckerhaltigen Getränke verwendet werden, da ohne feste Nahrung nur wenig Speichel fließt. Speichel enthält wichtige Schutzfaktoren für den Zahn und ist karieshemmend; deshalb

sollte ganz allgemein darauf geachtet werden, dass kauintensive Nahrung, z. B. Vollkornbrot, bevorzugt wird.

### 3. Mittagessen

Bei warmen Mahlzeiten sollte man sich von den allgemeinen Grundsätzen einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung lenken lassen. Bis auf Ketchup enthalten diese Nahrungsmittel im allgemeinen wenig Zucker. Aber Vorsicht beim Nachtisch! Wer diesen selbst herstellt, weiß im allgemeinen, was hineinkommt, sonst empfiehlt sich dringend, die Zutatenliste zu studieren! Empfehlenswert sind Obst oder Quarkspeisen, ggf. unter Verwendung von Süßstoff.

### 4. Nachmittags

Prinzipiell gilt hier das gleiche wie bei den Zwischenmahlzeiten am Vormittag. Natürlich kann man den Kindern keine Süßigkeiten verbieten, aber sie sollten nicht täglich genommen werden. Gute Alternativen sind:

- Obst
- Brote
- zahnfreundliche Süßwaren (mit dem "Zahnmännchen")
- zuckerfreie Kaugummis
- evtl. Chips oder Salzstangen

Wenn Kinder Süßigkeiten geschenkt bekommen, sollte man diese sammeln und einmal in der Woche, z. B. am Samstag, einen "Süßigkeitentag" machen (denn nicht die Menge, sondern die Häufigkeit der Zuckeraufnahme ist maßgebend!).

Auch nachmittags sollten die Getränke beachtet werden. Keine Säfte trinken, ohne dass gleichzeitig durch Kauen fester Nahrung der Speichelfluss angeregt wird!

### 5. Abendessen

Fürs Abendbrot gelten die gleichen Regeln wie zum Frühstück. Nach dem Zähneputzen kein Betthupferl mehr geben! Auch sollte die letzte Mahlzeit möglichst zuckerfrei sein.

Generell kann man bei Kindern, die keine Karies entwickeln, mit diesen Richtlinien etwas großzügiger umgehen. Haben die Kinder jedoch ein kariesaktives Gebiß mit vielen Füllungen oder kariösen Zähnen, dann sollten Sie keine Kompromisse eingehen, um die Kinder vor weiteren schmerzhaften Zahnzerstörungen zu bewahren. Ein Kariesherd steckt oft weitere Zähne an! Deshalb auch einmal im Halbjahr beim Zahnarzt das Gebiß kontrollieren lassen, ein Besuch des Schulzahnarztes reicht nicht. Ab dem dritten oder vierten Lebensjahr können Sie Ihre Kinder zu Kontrolluntersuchungen zum Zahnarzt mitnehmen und sie so rechtzeitig mit der anfangs fremden Umgebung vertraut machen.

### Ernährung von Kleinkindern

Die Flasche sollten Kinder nur bis zum ersten Lebensjahr bekommen, und dann auch **nie** zwischendurch oder gar zum Einschlafen! Selbst bei zuckerfreien Getränken kommt es sonst zur Frontzahnkaries, in extremen Fällen können schon mit 2½ oder 3 Jahren die Schneidezähne völlig abgefaut sein. Beim Kauf von Fertignahrung sollte man auch hier die Zutatenliste genau studieren.

### Zähneputzen:

Man sollte schon Kleinstkinder an Mundhygienemaßnahmen gewöhnen, indem man den Mund mit einem weichen Lappchen auswischt. Ab dem 2. Lebensjahr können Kinder spielerisch mit dem Zähneputzen beginnen, die Eltern sollten aber nachputzen. Zahnpasten erst ab dem vierten Lebensjahr verwenden, bis dahin verschlucken die Kinder noch zu viel.

Grundsätzlich für Kinder und Erwachsene **nach jeder** Hauptmahlzeit Zähne putzen.

Wenn Sie ein übriges tun möchten, können Sie Ihren Kindern Fluoridtabletten (Fluoretten® oder Zymafluor®) geben. Bis zum 16. Lebensjahr können sie in der altersentsprechenden Dosierung auf Kassenrezept verordnet werden.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Kinder zwischen 6 und 19 Jahren beim Zahnarzt in ein intensives Vorsorgeprogramm, die Individualprophylaxe, aufzunehmen.