

## Mit gesundem Frühstück fit in den Tag

Frühstück zählt bei Kindern und Jugendlichen nicht zu den beliebtesten Mahlzeiten. Lediglich ein Drittel aller schulpflichtigen Kinder beginnt den Tag mit einem nahrhaften Frühstück, und rund die Hälfte aller Sechs- bis Vierzehnjährigen nimmt kein Pausenbrot mit zur Schule. Diese Essgewohnheit setzt sich erfahrungsgemäß im Erwachsenenalter fort.

Das Gehirn benötigt jedoch Energie, die ihm in Form von Kohlenhydraten zugeführt werden muss. Nur so kann die erforderliche Leistung erbracht und ein Absinken der erwünschten Aufmerksamkeit verhindert werden.

Gerade am Morgen sind die geringen Kohlenhydratspeicher des Körpers fast komplett entleert. Werden sie nicht durch ein vernünftiges Frühstück aufgefüllt, sind Leistungsabfall und Konzentrationsschwächen im Laufe des Vormittags vorprogrammiert; in besonders drastischen Fällen kann es sogar zu Schwindel und Übelkeit kommen.

Quelle: IME Wissenschaftlicher Informationsdienst



Nuckelflasche ja oder nein?

Das Fläschchen zum Nuckeln oder Trösten stellt Kinder zwar für einige Zeit ruhig. Doch diese Ruhe wird unter Umständen mit einem zerstörten Milchgebiss "erkauft".

Eine der Hauptursachen für die Zerstörung der Milchfrontzähne im Oberkiefer ist das Dauernuckeln an der Trinkflasche. Daher kommt auch die Bezeichnung "Nursing-Bottle-Syndrom" für diese Zahnerkrankung. Ob aus Langeweile, Kummer, Hunger oder Durst: Ständiges Umspülen der Zähne mit süßen oder säurehaltigen Getränken macht das Milchgebiss kariös.

*Deshalb:* Die Nuckelflasche rechtzeitig absetzen und Kinder so früh wie möglich ans normale Essen und Trinken aus der Tasse gewöhnen!



Spezielle Lebensmittel für Kinder sind keine zahngesunde Alternative

Kindermilch oder -quark mit der Extraportion Calcium, Nudelgerichte mit einem Spielzeug oder Süßigkeiten mit zusätzlichen Vitaminen - das Angebot an Lebensmitteln speziell für Kinder ist groß.

Da Eltern nur das Beste Essen und Trinken für ihre Kinder wollen, sind sie für die Werbeaussagen der Hersteller von "Kinderlebensmitteln" besonders empfänglich.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) erkennt keinen ernährungsphysiologischen Vorteil gegenüber einer ausgewogenen Ernährung. Im Gegenteil: Da es sich überwiegend um Lebensmittel mit einem hohen Zucker- und Fettgehalt oder mit einer beliebigen Anreicherung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen handelt, wird eine bedarfsgerechte Ernährung der Kinder eher erschwert.

Vollwertiges Essen und Trinken mit herkömmlichen Lebensmitteln ist nach dem ersten Lebensjahr die gesündere und preiswertere Alternative.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)



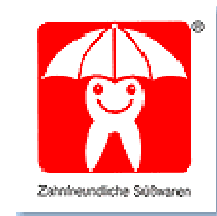
## Was ist eine zahngesunde Ernährung?

Falsche Ernährung ist gerade bei Kindern eine der wichtigsten und häufigsten Ursache der Karies. Zwar gibt es keine spezifische Kost, die Karies gänzlich verhüten kann. Doch können Eltern durch richtige und ausgewogene Nahrung einen wesentlichen Beitrag zur Zahngesundheit – und zur Gesundheit allgemein – ihrer Kinder leisten.

Egal, ob Säugling, Kleinkind oder Jugendlicher: Zähne benötigen Mineralien – in erster Linie Kalzium, Phosphat und Eisen – sowie Vitamine und bestimmte Spurenelemente. In folgenden Nahrungsmitteln sind diese Substanzen enthalten:

- Milch und Milchprodukte
- Gemüse
- Obst
- hochwertige Getreideprodukte (z. B. volles Korn, Haferflocken)
- mageres Fleisch
- Eier

Es gibt auch zahnschonende Süßigkeiten! Erkennbar sind sie am Zahnmännchen mit dem Schirm. Nur Produkte, die nicht zu einer zahnschädlichen Säurebildung im Mund führen, dürfen dieses Zeichen tragen:



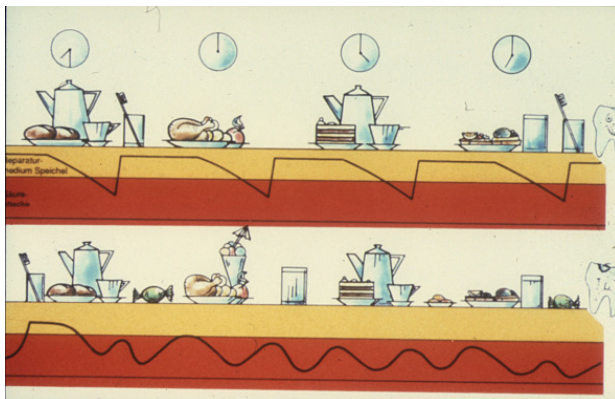
## Zahngesunde Ernährung



**Abbildung 1: Zucker - Gefahr für die Zähne**

Seit einigen Jahren geht die Karies deutlich zurück. Gründe hierfür sind unter anderem die Verbesserung der Zahnpflege, die Zahnschmelzhärtung durch Fluoride, aber auch die zunehmende Verbreitung zuckerfreier "zahnfreundlicher" Süßigkeiten.

Aus Zucker bilden die Mundbakterien zahnschmelzschädigende Säuren. Der Zahnschmelz wird durch die Säureattacken demineralisiert, d.h. es werden dem Schmelz wichtige Mineralien entzogen.



**Abbildung 2: Häufigkeit der Säureangriffe reduzieren**

Einige kurze Säureangriffe, die zur Demineralisation führen können (obere Bildreihe – roter Bereich der pH-Kurve), kann der Zahn normalerweise vertragen. Der Speichelfluss und die gründliche Zahnreinigung sorgen dafür. Werden die Zähne jedoch nicht nach jeder Mahlzeit gereinigt und kommen noch süße Zwischenmahlzeiten dazu (untere Bildreihe), dann besteht keine Chance für eine Remineralisierung. Die Säureangriffe zerstören die Zahnhartsubstanz. Wichtig: Nicht die Menge der Zuckernahrung ist dabei entscheidend, sondern ihre Häufigkeit.



verursachen, sind meist mit dem Zahnmännchen-Symbol der "Aktion zahnfreundlich" gekennzeichnet.



**Abbildung 5: Zahnfreundliche Produkte**

Nicht karieserzeugende Zwischenmahlzeiten werden seit einigen Jahren mit steigender Tendenz angeboten. Die Palette reicht von Light-Getränken über Bonbons, Kaugummis und Schokolade bis Joghurts, Quarks und Puddings.



**Abbildung 6: Gesunde Zähne**

Es gibt keinen Unterschied zwischen zahngesunder und gesunder Ernährung. Was gesund ist für die Zähne, ist gesund für den ganzen Körper.