



iGUT ZU WISSEN!

ZUCKER



In Deutschland nimmt der Durchschnittsbürger jährlich rund 36 kg Zucker zu sich. Die Vorliebe für Zucker ist angeboren, auch Fruchtwasser und Muttermilch schmecken süß. Doch zu viel Zucker schadet der Gesundheit und wird u.a. für Karies, Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes verantwortlich gemacht.

Kinder, die stark zuckerhaltige Lebensmittel konsumieren, neigen zudem dazu, weniger gesunde Lebensmittel zu verzehren, wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und fettarme Milchprodukte.

In der Zutatenliste von Lebensmitteln wird Zucker unter verschiedenen Namen aufgeführt.

- Saccharose: Haushaltszucker, Kristallzucker
- Fructose: Fruchtzucker
- Invertzuckersirup: Gemisch aus Saccharose und Fructose
- Dextrose, Glucose: Traubenzucker
- Glucosesirup: industriell aus Stärke hergestellt
- Lactose: Milchzucker
- Maltose: Malzzucker
- Maltodextrin

Alle Zuckerarten sind gleichermaßen schädlich für die Zähne, denn Kariesbakterien verwerten jeden Zucker zur Bildung der schädigenden Säuren.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung empfiehlt, maximal 10% der täglichen Energiezufuhr in Form von Süßigkeiten anzubieten. Dies entspricht für:

Einjährige: 85 kcal/Tag --- z.B. eine kleine Kugel Eis **oder** 30g Fruchtgummi **oder** 20g Schokolade

Zwei- bis Dreijährige: 95kcal/Tag

Um Karies zu vermeiden, sollten zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke eher selten und in geringen Mengen angeboten werden. Wenn überhaupt, sollten Süßigkeiten und andere zuckerhaltige Produkte möglichst nach den Hauptmahlzeiten gereicht werden. Insbesondere das dauerhafte Nuckeln an der Nuckelflasche kann Karies verursachen. Diese Form der Karies ist besonders schmerzhaft und zerstörerisch und stellt ein ernsthaftes Problem im Säuglings- und Kleinkindalter dar. Reichen Sie deshalb, ab dem ersten zusätzlichen Trinken, die Getränke möglichst ausschließlich aus Becher oder Gläser.

Wenn Kinder süße oder auch säurehaltige Lebensmittel gegessen haben, sollten sie möglichst direkt danach die Zähne putzen.