

Pressestelle:

Katrin Becker

Tel.: 0 61 31/89 27-113

Fax: 0 61 31/89 27-29 113

E-Mail: presse@lagz-rlp.de



Pressemitteilung

Quetschies: Fruchtpüree greift Kinderzähne an

Ludwigshafen, 6. Juni 2017 – Sie schmecken lecker und sind voller Vitamine. Sie sind immer griffbereit und praktisch für unterwegs: Quetschies. Fruchtpüree in Quetschbeuteln liegt bei Eltern kleiner Kinder im Trend. Die LAGZ Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Rheinland-Pfalz warnt jedoch vor einem übermäßigen Verzehr. Das Fruchtmus begünstigt Karies.

Bedenklich ist nicht allein der hohe Anteil an Fruchtzucker und -säure, der dem Zahnschmelz zusetzt. „Problematisch ist vielmehr die Art und Weise, wie Kinder das pürierte Obst aus den Beuteln konsumieren“, sagt der LAGZ-Vorsitzende Sanitätsrat Dr. Helmut Stein. Statt die Frucht mit wenigen Bissen zu essen, saugen die Kinder das Mus langsam durch einen röhrenförmigen Aufsatz in den Mund. Dadurch werden die Zähne über einen längeren Zeitraum von dem Püree umspült. „Je länger und häufiger Säure und Zucker auf die Zähne einwirken, desto größer ist das Kariesrisiko“, erklärt der Zahnarzt. Hat die Fruchtsäure genug Zeit, auf den Zahnschmelz einzuwirken, schwemmt sie wichtige Mineralien heraus. Die Zahnoberfläche wird immer weicher und dadurch anfällig für Zahnschäden. Stein betont, dass der Zahnschmelz im Milchgebiss empfindlicher als im bleibenden Gebiss ist. „Deshalb ist bei Kleinkindern die Kariesgefahr durch regelmäßiges Nippen an Fruchtpüree besonders hoch.“ Er empfiehlt, Obst zu kauen statt zu trinken.

Frisches Obst sei auch deshalb die bessere Alternative, da Kauen den Speichelfluss anregt. „Speichel hat eine wichtige Schutzfunktion für die Zähne. Er entschärft aggressive Säuren im Mund und stärkt die Zähne gegen süß-saure Attacken, indem er ihnen wichtigen Mineralien zurückgibt“, so der LAGZ-Vorsitzende weiter. Quetschies können aber nicht nur Zähnen schaden. Durch ein Dauernuckeln könnten sich die Entwicklung der Kaumuskulatur und damit der Sprache verzögern. Stein: „Kleine Möhren oder Apfelstückchen sind hingegen Fitnesstraining für Zähne und Muskeln.“

Tipps für Eltern

Eltern, die nicht komplett auf das Fruchtpüree verzichten, aber die Zähne ihrer Kinder schützen möchten, gibt die LAGZ Rheinland-Pfalz fünf Empfehlungen:

1. Quetschies können die tägliche Portion Obst nicht ersetzen. Sie sollten, wie Süßigkeiten, eine Ausnahme sein.
2. Fruchtmus dient weder als Zwischenmahlzeit noch als Durstlöcher. Es sollte nur gemeinsam mit einer Hauptmahlzeit auf den Tisch kommen und zügig mit einem Löffel verzehrt werden.
3. Kinder bekommen Quetschies nicht zur Beruhigung oder zum Nuckeln.
4. Die richtige Zahnpflege vom ersten Milchzahn an ist wichtig. Eltern sollten Kinderzähne täglich mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste putzen.
5. Augen auf bei der Wahl des Produkts: Einige Hersteller versetzen das natürliche Obst zusätzlich mit Zucker und Säure.

Pressemitteilung

Über den LAGZ Rheinland-Pfalz e.V.:

Seit 1984 entwickelt der LAGZ Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Rheinland-Pfalz e.V. gemeinsam mit seinen 23 regionalen Arbeitsgemeinschaften zahnmedizinische Präventionsprogramme für Krabbelgruppen, Kindertagesstätten und Schulen. Die Anleitung zur richtigen Mundhygiene, die Aufklärung über zahngesunde Ernährung, die Zahnschmelzhärtung durch Fluoride und die Gewöhnung an frühzeitige, regelmäßige Zahnarztbesuche sind die Kerninhalte aller Programme. Der LAGZ Rheinland-Pfalz e.V. ist eine Kooperation der zahnärztlichen Organisationen, der gesetzlichen Krankenkassen sowie des Landkreistages in enger Zusammenarbeit und mit Unterstützung des Landes Rheinland-Pfalz. Sitz des Vereins ist Ludwigshafen. Grundlage seiner Arbeit bildet § 21 SGB V zur Gruppenprophylaxe.