

## Ernährungstipp



Fachklinik Prinzregent Luitpold  
Rehabilitation für Kinder und Jugendliche

Scheidegg/Allgäu

September 2010

### (Zahn-) Gesundes Pausenbrot

Schon jedes Kind weiß, wie wichtig das Pausenbrot ist. Es sorgt dafür, dass nach einigen Stunden Unterricht aus dem morgendlichen Leistungshoch nicht zu rasch ein Mittagstief wird. Aber nicht nur für die Konzentration ist es wertvoll, es sollte auf jeden Fall auch gut und gesund für unsere Zähne sein. Für die Gesunderhaltung der Zähne sind vier Faktoren entscheidend: Ernährung, Flouridzufuhr, Zahnpflege und der regelmäßige Zahnarztbesuch.

Vollwertiges Essen und Trinken hält den Körper gesund, fit und ist auch gleichzeitig Voraussetzung für gesunde Zähne. Über die Nahrung werden Zähne und Zahnfleisch mit wichtigen Mineralstoffen zur Mineralisierung und Festigung versorgt. Ballaststoffreiche, pflanzliche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Gemüserohkost und frisches Obst regen durch intensives Kauen die Bildung von zahnschützendem Speichel an. Der Speichel sorgt für die Neutralisierung der Säure und kann den Zahnschmelz erhalten, beziehungsweise aufbauen. Eine zuckerarme, vollwertige Kost trägt dazu bei, das Risiko für Plaques, Zahn- und Zahnfleischerkrankungen zu verringern.

#### **Was gehört zu einer vollwertigen und zahngesunden Ernährung?**

**1. Getränke:** Noch wichtiger als Essen ist das Trinken. Damit Sie fit und leistungsfähig bleiben, trinken Sie täglich mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit. Geeignete Getränke sind Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Gemüsesäfte und verdünnte Obstsaften.

**2. Getreide:** Getreide und Getreideprodukte dürfen reichlich auf dem Speiseplan stehen. Dazu gehören Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Getreideflocken. Tauschen Sie öftermal das Weißmehlprodukt durch ein Vollkornprodukt aus.

**3. Obst und Gemüse:** Egal ob roh oder gegart – Obst und Gemüse bringen Abwechslung in den Tag. Täglich je 2 Portionen Obst und 2 Portionen Gemüse entsprechend der Jahreszeit machen satt und halten gesund.

**4. Milch und Milchprodukte:** Besonders wichtig für die Zähne sind Milch und Milchprodukte, denn diese liefern Calcium. Calcium ist ein Mineralstoff in der Nahrung, den wir unter anderem für den Aufbau und die Festigkeit unserer Knochen und Zähne brauchen. Milch und Milchprodukte sind die besten Calciumlieferanten unter den Lebensmitteln.

**5. Fisch, Fleisch, Wurst und Ei:** Essen Sie wöchentlich mindestens ein bis zwei Portionen Fisch, am Besten Seefisch und auch mal einen Fettfisch wie Makrele, Hering oder Lachs. Sparen Sie lieber bei Fleisch, Wurst und Ei, denn hier reichen schon kleine Mengen aus, damit Sie ausreichend mit allen wertvollen Inhaltsstoffen versorgt sind.

**6. Fette und Öle:** Fette und Öle gehören sparsam verwendet natürlich zu einer vollwertigen Ernährung. Essen Sie täglich höchstens 40 Gramm Streich- und Kochfett in Form von hochwertigem Pflanzenöl oder Pflanzenmargarine - es darf auch ein Teil davon Butter sein.

#### **„Wie sieht es mit dem Naschen von Süßigkeiten aus?“**

Eine zahnfreundliche Ernährung kann und muß nicht zuckerfrei sein. Selbst natürliche Lebensmittel wie Früchte und Milch enthalten von Natur aus Einfach- und Zweifachzucker. Doch nicht der Zucker in natürlichen Lebensmitteln ist verantwortlich für die Häufigkeit der Karies; es ist vor allem der versteckte Zucker zum Beispiel in Süßigkeiten, Schokolade, Schokoriegeln oder

Kekschen. Entscheidend für die Kariesentstehung ist nämlich nicht wie viel auf einmal genascht wird, sondern wie oft, denn bei jedem Naschen, dabei zählt jede Kleinigkeit, wird Säure produziert und der Zahnschmelz angegriffen. Naschen Sie oder Ihre Kinder dagegen bewusst nur einmal am Tag, findet auch nur ein Säureangriff statt. Aber Süßigkeiten sind Genussmittel und gehören nicht in die Pausenbrotdose.

## Pausenc clown

(Zutaten für eine Person)

- ¼ rote Paprika
- Zwei Scheiben Vollkornbrot
- ½ Teelöffel Butter
- 2 Scheiben Gaudakäse 45 % Fett
- Eine Cocktailtomaten
- Kresse



Paprika waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Vollkornbrotscheiben mit Butter bestreichen. Eine Scheibe mit Käse und Paprikastreifen belegen und die Zweite mit der Butterseite nach unten darüber klappen. Die Cocktailtomate halbieren und als Augen auf das Brot legen und einen Paprikastreifen als Mund. Oben am Clownkopf etwas Butter aufstreichen und die Kresse als Haare darauf drücken.

Ein Tipp von Susanne Brust: Nach Belieben eine Nase basteln, zum Beispiel vom Ende einer Karotte.

Susanne Brust, Diätassistentin