



Ernährungshinweise für Ihr Kleinkind

Ab dem 6. – 12. Monat erhalten die Babys Beikost. Sie sollten auf so genannte Kinder- oder Juniorskost verzichten, da diese oft Zuckerstoffe zur Konservierung oder auch zur Geschmacksverbesserung enthalten. Ebenso sollten gesüßte Getränke (wie z.B. Eistee, Limonade, Sprudel, Cola u. Iso- Sportgetränke), wie Tee oder Milchgetränke durch ungesüßte Kräutertees ersetzt werden. Obstsaft und Milchgetränke sind stark sättigend und kalorienreich. Stilles, calciumreiches Mineralwasser ist eine gute Alternative.



Empfehlungen für eine zahngesunde Ernährung:

- Kontrollierte reduzierte Zufuhr niedermolekularer Genuss- und Nahrungsmittel
- Rechtzeitige Sicherstellung einer kauaktiven Ernährungsweise
- Nach Vollendung des ersten Lebensjahres Reduktion klebriger und breiiger Lebensmittel, da sie Kaufaulheit fördern.
- Schrittweiser Übergang zu naturbelassener, körniger faserreicher Nahrung.
- Eine ausgewogene Ernährung gewährleisten

Umgang mit Zucker:

- Süßigkeiten möglichst nach den Hauptmahlzeiten
- Süßigkeiten nicht als Belohnung oder bei Langeweile verwenden
- Süßigkeitenentzug nicht als Strafe anwenden
- Appetit auf Süßigkeiten zwischendurch durch reifes Obst befriedigen
- Süße Nachspeisen oder süße Kuchen sollten als Besonderheit gelten.
- Als gelegentliche Beigabe einer ausgewogenen Mahlzeit ergänzen



Info:

Je später die Übertragung der Keime/Bakterien, desto weniger Karies. Ihr Säugling hat noch keine Kariesbakterien (*Streptococcus mutans*) in der Mundhöhle. Da dieser Keim nämlich eine feste Unterlage, sprich einen Zahn, benötigt.

Das kritische Stadium für diesen Keim ist gegeben, wenn der 1. Zahndurchbruch startet.

Die Milchzähne sind übrigens angreifbarer gegenüber Säuren, da diese noch nicht so gut ausmineralisiert sind.



Bei Fragen steht Ihnen unser Gesundheitsteam gerne zur Verfügung.