

## **Was ist der „zuckerfreie Vormittag“?**

Vielleicht haben Sie schon von ihm gehört, vielleicht aber auch nicht. Der „zuckerfreie Vormittag“ ist in Bezug auf die Zahngesundheit Ihres Kindes besonders wichtig. Auch wenn Sie sich wahrscheinlich etwas unter den beiden Worten vorstellen können, wird im Folgenden im Detail beschrieben, was sich dahinter wirklich verbirgt.

### **Der zuckerfreie Vormittag für Ihr Kind**

Hinter dem zuckerfreien Vormittag verbirgt sich eine Ernährungsform speziell für Kinder, um deren Mundgesundheit in Takt zu halten. Am Morgen, direkt nach dem Aufstehen sollten die Zähne wie gewohnt gründlich geputzt werden. Das Frühstück und alle Snacks am Vormittag, bis hin zum Mittagessen sollten nur aus kauaktiven und naturbelassenen Nahrungsmitteln ohne Zucker bestehen. Das gilt auch für die Getränke. Zu den sogenannten kauaktiven Lebensmitteln gehören rohes Gemüse, frisches Obst, Brot mit Käse oder magerer Wurst belegt. Auch Nüsse, Vollkornflocken sowie Samen sind besonders gut geeignet. Ist das Obst und Gemüse schon in mundgerechte Stücke geschnitten, greifen die Kinder gerne zu. Als Getränke empfehlen sich Wasser, Mineralwasser sowie Kräuter und Früchtetees, die auf keinen Fall gesüßt sein sollten.

### **Der zuckerfreie Vormittag für die Mundgesundheit Ihres Kindes**

Warum ist diese Ernährungsweise am Vormittag besonders wichtig für Ihr Kind? Dahinter steckt das natürliche Schutzsystem im Mund, welches genügend Zeit zur Regeneration benötigt, um einen Angriff durch Zucker auf die Zähne erfolgreich abzuwehren.

Speichel und der Speichelfluss bieten einen natürlichen Schutz im Mund und sind besonders wichtig für die Gesundheit im oralen Bereich. Denn Speichel schützt sowohl die Zähne als auch das Zahnfleisch. Er hat die Funktion den Mundraum zu spülen sowie die Zähne zu reparieren, zu härten und zu schützen. Den meisten Einfluss auf unseren Speichel haben die verzehrten Nahrungsmittel. Die optimalen Bedingungen für einen gesunden Speichelfluss und den Schutz der Zähne sind gegeben, wenn die Zähne frei von Belägen sind. Nur so kann der Speichel an die Zähne herankommen und hat genügend Zeit für die Reparatur. Um einen Angriff durch Zucker über etwa 8 Stunden ausgleichen zu können, benötigt der Speichel ungefähr 16 Stunden zur Reparatur.

Um diese Regenerationszeit von 16 Stunden auf sinnvolle Weise zu erreichen, bieten sich besonders gut die Nacht und der darauf folgende Vormittag an. Vor dem Schlafengehen sollten die Zähne von allen Seiten gut geputzt und am Morgen sowie Vormittag wie zuvor beschrieben verfahren werden. Nur so ist der Schutzmechanismus des Speichels auch wirksam.

### **Kindergärten, Kitas, Grundschulen und Schulen machen mit**

Immer mehr Institutionen wie Kindergärten, Kitas und Schulen führen den zuckerfreien Vormittag ein. Neben positiver Einflüsse auf die Mundgesundheit der Kinder gibt es weitere Gründe, die dafür sprechen. Auf diese Weise wird auch sichergestellt, dass die Kinder schon zu Beginn des Tages eine ausgewogene Ernährung erhalten. Sie sind dadurch automatisch weniger unruhig und deutlich konzentrierter im Kindergarten oder in der Schule. Zudem wird auch die Kalorienzufuhr reguliert und der übermäßige Verzehr von kalorienhaltiger, zuckerreicher Nahrung in Maßen gehalten. Der zuckerfreie Vormittag hat demnach sowohl positiven Einfluss auf die Mundgesundheit als auch auf eine gesunde Ernährungsweise Ihres Kindes.