



Zahnarztpraxis

Dr. Volker Hinze

## DER KLUGE UMGANG MIT DEM SÜSSEN!!!

Die Geschichte des Zuckers ist aus der Sicht der Zahnheilkunde zugleich eine Geschichte der Zahnerkrankungen. Seit dem Beginn des 19. Jahrhunderts stieg der Zuckerverbrauch bis heute um ungefähr das 10-fache. Im gleichen Maße nahmen auch die Zahnerkrankungen zu. Wo früher ein Zahn faul war, sind heute oft zehn Zähne erkrankt.

Zucker ist „raffiniert“. Zucker begegnet uns in unserer täglichen Nahrung nicht nur als weißer, kristalliner Haushalts- oder Würfelzucker. Zucker ist versteckt und für den Einzelnen oft nicht erkennbar in vielen Nahrungsmitteln enthalten. „Süße Verführer“ sind unter uns. Die Werbung fördert den Absatz.

WENIGER ZUCKER BEDEUTET MEHR GESUNDHEIT!

WENIGER ZUCKER HEIßT ABER NICHT: KEIN ZUCKER!

Süßigkeiten rigoros, z.B. seinem Kind zu verbieten, ist gegen die menschliche Natur!

Umfangreiche ERNÄHRUNGSSTUDIEN in Schweden haben in den frühen 50iger Jahren erzieherisch schlauere Lösungen gebracht. Sie sind bis auf den heutigen Tag die Kernaussagen jeder zahnmedizinischen Ernährungsberatung.

### DIE ERNÄHRUNGSSTUDIEN HATTEN EINE BOTSCHAFT:

WER SÜßES GLEICHMÄßIG ÜBER DEN TAG VERTEILT TRINKT, LUTSCHT, ODER SONSTWIE IßT, DESSEN ZÄHNE SIND TROTZ TÄGLICHER ZAHNPFLEGE HÖCHST GEFÄHRDET. Wer seinen Süßigkeitenverbrauch dagegen auf wenige Tageszeiten, wie z.B. zu den Mahlzeiten beschränkt, braucht das Risiko süßer Schleckereien kaum zu fürchten.

Unsere wichtigste Botschaft für den klugen Umgang mit dem Süßen leuchtet daher:

**SÜßES ZWISCHENDURCH?  
NEIN DANKE!!!**



Zahnarztpraxis Dr. Volker Hinze

Markt 16 • 48465 Schüttorf • Telefon (0 59 23) 56 35 • [www.hinze-schuetdorf.de](http://www.hinze-schuetdorf.de)

