

Gesund beginnt im Mund

Haben Sie noch Fragen?

Möchten Sie mehr zum Thema Zahn-
gesundheit Ihres Kindes wissen?

Sprechen Sie uns gerne an.



**Gesundheitsdienst für
Landkreis und Stadt Osnabrück**

Team Zahngesundheit
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

Dr. Harald Pötter

Zahnarzt

Tel. 0541 501-2121

Fax: 0541 501-62121

Harald.Poetter@Lkos.de

www.landkreis-osnabrueck.de

QUETSCHIES

Hände & Mund
weg davon!



- **Gefahr der Karies**

Das Fruchtpüree wird über den röhrenförmigen Ansatz direkt in den Mund gesaugt. Damit sind die Schneidezähne als erste dem Kontakt mit den Fruchtsäuren und dem Zucker aus dem Püree ausgesetzt.

Durch längeres Nuckeln an den Quetschies kann es zu Karies an den Schneidezähnen kommen; aber auch alle anderen Zähne sind gefährdet!

- **hoher Fruchtzuckeranteil**

Auf einigen der Produkte wird darauf hingewiesen, dass neben dem natürlichen Zuckergehalt aus den Früchten zusätzlich mit Fruktose nachgesüßt wird.

Um den Saugeffekt zu erleichtern, werden die Pürees außerdem mit Fruchtsaftkonzentraten verdünnt.

- **geringes Sättigungsgefühl**

Für das Gefühl der Sättigung sind in erster Linie die Menge und die Kaudauer der gegessenen Nahrung entscheidend. Die gesaugten, nicht gekauten Fruchtpürees haben weniger Volumen als frisches Obst, führen daher zu einem geringeren Sättigungsgefühl, sodass eine größere Menge verzehrt wird (unnötige Kalorienzufuhr).

- **Vitaminverlust**

In rohem Obst sind die enthaltenen Vitamine voll verfügbar.

Trotz der schonenden Zubereitung der Quetschies gehen bei der Herstellung Vitamine verloren.

- **keine Stärkung der Kaumuskulatur**

Quetschies sind kein Ersatz für „echtes“ Obst. Kinder sollen das Kauen erlernen.

Kauen bildet die Kaumuskulatur aus. Die trainierte Kaumuskulatur ist für das Erlernen der Sprache sehr wichtig. Durch die fehlende Kaubewegung bildet sich außerdem weniger Speichel. Deshalb bleibt der Fruchtebrei länger im Mund und haftet an den Zähnen; die Kariesgefahr steigt.

- **Verpackung / Preis**

Beim Obst entfällt eine aufwendige industrielle Verpackung, da die Natur es schon optimal verpackt hat.

Hochgerechnet auf ein Kilo würden die Quetschies zwischen 10 und 12 € kosten.

Würden Sie das für ein Kilo frisches Obst ausgeben?

Aus zahnmedizinischer Sicht muss vor dem regelmäßigen und länger andauernden Gebrauch der Fruchtpürees gewarnt werden!

QUETSCHIES

Hände & Mund
weg davon!