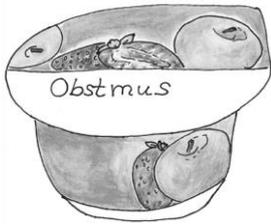
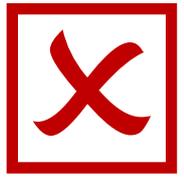


# Zwischensnack Zuckerreich oder wenig kauaktiv



**Obstmus** und **Fruchtquetschies** sättigen weniger als frisches Obst. Beim Löffeln oder Saugen wird weniger schützender Speichel gebildet als beim Kauen von Obststücken. Das häufige Saugen aus Quetschbeuteln kann zu einer aggressiven Karies führen.

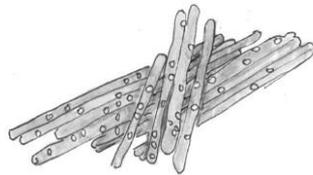


**Obstriegel** oder anderes **Trockenobst** enthält viel mehr Zucker als frisches Obst. Es klebt sehr stark an den Zähnen. Das kann schaden.

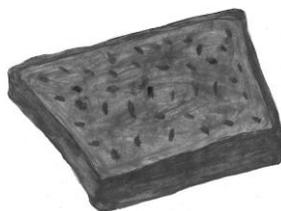


**Cerealien** sind sehr zuckerreich. Sie kleben stark an den Zähnen. Beim Essen wird weniger schützender Speichel gebildet als beim Kauen von (Vollkorn)-Brot und Haferflocken.

**Honig** besteht zu rund 80% aus Zucker und klebt stark an den Zähnen. Das ist genauso schädlich für Zähne wie **Nuss-Nougat-Creme** und **Marmelade**.



Herzhafte **Knabberartikel** (z.B. auch Cracker und Brezel) enthalten hochverarbeitete Stärke, die wie Kleister an den Zähnen klebt. Im Mund entsteht aus dieser Stärke dann Zucker, der den Zähnen schadet.



**Zuckerreiche Gebäcke** sind z.B. auch Kekse, Muffins, Schokoriegel und Milchhörnchen.



Der Zuckeranteil von **Milchschnitten** ist hoch, während frische Milch kaum enthalten ist. Da die Schnitte weich ist, muss sie kaum gekaut werden. Es bildet sich weniger schützender Speichel.

