

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Durch die Inanspruchnahme unserer Prophylaxe haben Sie gezeigt, dass Sie noch mehr als bisher für die Gesunderhaltung Ihrer Zähne tun möchten.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, indem wir Ihnen zusätzliche Informationen zb. über den Zuckergehalt bestimmter Nahrungsmittel geben.

Sollten sie noch weitere Fragen zu diesem Komplex haben, so sprechen Sie uns doch bitte an.

Ihr Praxisteam

### Zuckeraustauschstoffe:

Sorbit  
Mannit  
Lycasin  
Palatinit

Xylit           zb. Wrigleys extra

### Süßstoffe :

Saccharin  
Cyclamat       zb. Natreen  
Aspartam       zb. Nutra sweet

Lebensmittel, deren Zuckergehalt so hoch ist, daß sie als Zwischenmahlzeit ungeeignet erscheinen:

<u>Stoff</u>	<u>Zucker in g/100</u>
Ketchup	29
Bonbons	90
Bisquits	50
Schokolade	60
Marzipan	50
Butterkekse	20
zuckerhaltige Kaugummi	30
Eiscreme	20
<u>Brotaufstrich</u>	
Honig	75
Marmelade	60
Nougatcreme	60
Fertigpudding	20
Früchtejoghurt	15
Cornes Flakes	24
Schoko Riegel	60
<u>Obstkonserven</u>	
Pfirsiche	16
Erdbeeren	18
Ananas	20
<u>Trockenfrüchte</u>	
Pflaumen	40
Pfirsiche	53
Feigen	63
Sultaninen	64
<u>Obst</u>	
Bananen	23
<u>Getränke</u>	
Cola	35
Limo	35
Eistee	35

Lebensmittel, deren Zuckergehalt sie als geeignet für eine Zwischenmahlzeit erscheinen lässt:

<u>Stoff</u>	<u>Zucker in g/100</u>
<u>Milchprodukte</u>	
Trinkmilch	5
Joghurt natur	0
Buttermilch	4
Quark	4
<u>Frischobst</u>	
Himbeeren	4
Erdbeeren	5
Wassermelonen	5
Johannisbeeren	6
Brombeeren	7
Grapefruit	7
Kiwi	7
Aprikosen	8
Birnen	8
Orangen	8
Pfirsiche	8
Pflaumen	8
Äpfel	10
Mandarinen	10
Honigmelonen	12
Süßkirschen	12
Mirabellen	15
Trauben	15
<u>Säfte ungesüßt</u>	
Sanddorn	1
Grapefruit	7
Orangen	8
Apfel	11
<u>Gemüse /saft</u>	
Salate/Gurken	1
Blumenkohl/Tomaten	2

***Dr. Andreas Struve***  
***Dr. Rolf Schönemann***  
*Zahnärzte*

**Die Prophylaxepraxis**

## **Ernährungstipps**

**persönlich für:**

---

**Zertifizierte Implantologie n. DGZMK/APW**  
**Initiativkreis umfassende Zahnerhaltung**  
**Mitglied der dt. Gesellschaft f. Parodontologie**  
**Mitglied im bergischen Diabetesnetz**

**Willy-Brandt Platz 5**  
**42105 Wuppertal**  
**Tel.: 0202 2442145**



[www.prophylaxe-zahnarztpraxis-wuppertal.de](http://www.prophylaxe-zahnarztpraxis-wuppertal.de)