

## Quetschies – kurz zusammengefasst

- Die zucker- und säurereichen Quetschies steigern das Risiko, dass die Zähne Karies entwickeln und begünstigen weitere Erkrankungen.
- Quetschies sind wie Süßigkeiten einzuordnen und ersetzen Obst und Gemüse nicht.
- Kinder lernen Lebensmittel über ihre Sinne, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen kennen. Beim Verzehr von Quetschies fehlen viele dieser Sinneseindrücke.
- Quetschies werden nicht gekaut, dies ist jedoch für die Sprachentwicklung eines Kindes wichtig.
- Bei jüngeren Kindern besteht die Gefahr, dass sie die Verschlusskappe verschlucken.
- Quetschiebeutel sind schlecht recyclebar und daher ein großes Müllproblem.
- Quetschies sind im Vergleich zu frischem Obst deutlich teurer.

## Unser Ziel: lebenslange (Zahn-)Gesundheit

Grundlage ist eine ausgewogene Ernährung überwiegend aus frischen und unverarbeiteten Lebensmitteln.

Ausführlichere Informationen erhalten Sie in Ihrem örtlichen Arbeitskreis Zahngesundheit:



Herausgeber: Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe  
Auf der Horst 25, 48147 Münster, Tel.: 0251/507 145, [www.ak-zahngesundheit-wl.de](http://www.ak-zahngesundheit-wl.de)  
Stand: 8/2023 – DE

Titelfoto: Simone Andress [www.shutterstock.com/672046996](http://www.shutterstock.com/672046996)  
Fotos in der Reihenfolge des Abdrucks:  
Seite 2: MarcoFood [www.shutterstock.com/2139583013](http://www.shutterstock.com/2139583013)  
Seite 3: kuvona [www.shutterstock.com/2197498921](http://www.shutterstock.com/2197498921)

# Zahngesund im Kindermund

## Quetschies

Praktisch, aber problematisch.

Wie gesund sind Quetschies wirklich?

## Die wichtigsten Tipps für gesunde Zähne



## Quetschies – was ist das eigentlich?

Quetschies oder Quetschbeutel sind mit breiigen Lebensmitteln gefüllte Einwegbeutel mit Schraubverschluss aus schlecht recyclebaren Verbundstoffen. Die Verpackung ist bunt gestaltet, signalisiert gesunden und natürlichen Inhalt und spricht Kinder und Eltern gleichermaßen an. Der Begriff „Quetschie“ leitet sich von der Handhabung ab: Der Inhalt des Beutels gelangt durch Saugen und Ausquetschen in den Mund. Zumeist enthalten Quetschbeutel Fruchtmus. Angeboten werden Quetschies aber auch mit Joghurt oder Pudding, teilweise sogar mit „Cookies“, also Kekszusätzen.



## Quetschies – wie gesund sind sie?

Das Fruchtmus in einem Quetschie besteht überwiegend aus sehr süßen Früchten wie Bananen oder Birnen, aber auch aus Äpfeln. Selbst Produkte, die damit werben, dass sie ohne Zuckerzusatz hergestellt werden, enthalten laut Zutatenliste meistens Fruchtsirup oder Fruchtsaftkonzentrate (z. B. Apfelsaftkonzentrat). Diese Konzentrate sind reine Fruchtzuckerquellen.

Hierdurch kommt auf die Portionsmenge ein hoher Zuckeranteil von ca. 10–13 % zustande. Kinder sollten laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weniger als 10 % ihres Energiebedarfs in Form von Zucker aufnehmen. Dazu zählt Zucker, der in Lebensmitteln zugesetzt wird, sowie der Zuckergehalt in Honig, Säften und Quetschies. Nur Fruchtzucker, der in unverarbeitetem Obst steckt, gehört nicht dazu.

Verzehren Kinder häufig zuckerreiche, sehr süße Speisen und/oder Süßigkeiten, wird die Geschmacksvorliebe „süß“ geprägt mit der Folge, dass Übergewicht begünstigt wird und die Gefahr für Folgeerkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus Typ II steigt.

Zusätzlich gelangt Fruchtmus aufgrund seiner breiigen Konsistenz schnell in den Dünndarm, der nur schlecht größere Mengen Fruchtzucker verdauen kann. Kleinkinder reagieren mit Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall.

## Quetschies – besteht ein höheres Risiko für die Zähne?

Quetschies animieren zum Nuckeln. Dadurch werden die Zähne über längere Zeit von zucker- und säurehaltigem Fruchtmus umspült.

Zucker wird in der Mundhöhle von Bakterien zu Säuren verarbeitet, die dann wiederum an den Zähnen Kariesläsionen verursachen.

Fruchtsäure und das für eine längere Haltbarkeit zugesetzte Zitronensaftkonzentrat greifen direkt den Zahnschmelz an und reduzieren zusätzlich den pH-Wert des Speichels, so dass die Zähne anfälliger für Karies werden. Milchzähne reagieren auf Säure empfindlicher, da sie weniger Mineralstoffe als bleibende Zähne enthalten.

Die Hersteller von Quetschies betonen die Bedeutung der Zahnpflege und sichern sich durch aufgedruckte Hinweise auf den Verpackungen wie z. B.: „Zum Schutz der Zähne (Karies) Dauernuckeln verhindern“ oder „Idealerweise erfolgt der Verzehr von einem Löffel“ und auch „Lasse dein Kind nicht unbeaufsichtigt mit dem Beutel oder Deckel spielen“ ab. All diese Hinweise sollten Eltern aufhorchen lassen.

## Kauen – fördert Mund- und Zahngesundheit!

Das Kauen oder Knabbern an Obst- bzw. Gemüsestücken ist wichtig für die Mund- und Zungenmotorik. Es trainiert die Muskulatur, fördert die Speichelbildung, was die Fruchtsäure abpuffert und die Remineralisation der Zähne fördert. Kräftiges Kauen unterstützt neben der Zahngesundheit auch die Sprachentwicklung positiv. Außerdem stellt sich durch intensives Kauen der Sättigungseffekt eher ein.

### Naturbelassene Lebensmittel – die bessere Wahl

