

Pressemitteilung der KZV Hessen zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März

Deutsche mögen's (zu) süß

Frankfurt am Main, 5. März 2026. Durch gesündere Ernährung ließen sich im deutschen Gesundheitssystem immense Kosten einsparen. Das gilt auch aus zahnmedizinischer Sicht.

Anlässlich des Tages der gesunden Ernährung wird deutlich, wie eng Zahngesundheit mit Allgemeingesundheit verknüpft ist. Viele Menschen verbinden gesunde Ernährung zunächst mit der Vermeidung von Übergewicht oder mit Fitness in jedem Lebensalter. Doch aus zahnmedizinischer Sicht spielt sie eine ebenso zentrale Rolle: Häufiger Zuckerkonsum schädigt die Zähne, begünstigt Karies und kann die Entstehung von Parodontitis fördern. Parodontitis erhöht zudem das Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zahngesundheit und Allgemeingesundheit stehen demnach in einer engen Wechselwirkung, die gesundheitsfördernde Ernährung unverzichtbar macht.

Einführung einer zweckgebundenen Zuckerabgabe

Aus guten Gründen spricht sich die hessische Zahnärzteschaft für die Einführung einer zweckgebundenen Herstellerabgabe auf zuckerhaltige Getränke und Lebensmittel aus. Die Einnahmen dieser Abgabe sollen zweckgebunden in Präventions- und Gesundheitsfördermaßnahmen fließen, vor allem in Projekte zur Kindergesundheit – etwa Gruppenprophylaxe sowie Präventionsprogramme in Krippen, Kitas und Schulen. Internationale Erfahrungen, insbesondere aus dem Vereinigten Königreich, belegen die Wirksamkeit dieses Ansatzes, der in aktuellen politischen Debatten gelegentlich missverstanden wird.

Aufklärung und Prävention

Unverzichtbar bleibt zudem die Aufklärung der Bevölkerung über die Gefahren eines hohen Zuckerkonsums und die damit verbundenen Präventionspotenziale. Die Ergebnisse der Sechsten Deutschen Mundgesundheitsstudie ([DMS•6](#)) zeigen, dass hoher Zuckerkonsum mit höherer Karieserfahrung korreliert, vor allem bei Kindern. Die Studie hebt hervor, dass 78 % der 12-Jährigen zwar kariesfrei sind, aber der Zuckergehalt in der Ernährung weiterhin ein wesentlicher Risikofaktor bleibt.

Eltern können sich für eine gesunde und zuckerarme Ernährung am hessischen [Konzept „5 Sterne für gesunde Zähne“](#) orientieren. Zu den zentralen Gewohnheiten zählen morgendliches und abendliches Zähneputzen nach der *KAIplus* Systematik sowie regelmäßige zahnärztliche Kontrollen von Anfang an. Dazu gehört auch die Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten und Rituale. Eine bewährte Maßnahme ist der „Zuckerfreie Vormittag“ für Kinder: Nach dem Frühstück wird bis zum Mittagessen auf zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke verzichtet. Diese Phase soll auch in Kitas und Schulen konsequent unterstützt werden. Am Mittag können süße Nachspeisen oder Naschereien dann wieder erlaubt sein. Auf diese Weise lernen Kinder Selbstregulation und bewusstes Genießen – eine wichtige Grundlage für lebenslange gesunde Gewohnheiten.

Der Tag der gesunden Ernährung macht jährlich am 7. März durch Aktionen und Öffentlichkeitsarbeit auf das Thema gesunde Ernährung aufmerksam. Ins Leben gerufen wurde er 1996 vom Verband für Ernährung und Diätetik e. V. Dieses Jahr widmet sich der Tag dem Schwerpunkt „Autoimmunerkrankungen und Ernährung“.

Bildmaterial:



Symbolfoto Karies



Zuckertütchen aus verschiedenen Ländern

Fotos: KZV Hessen, hochauflösende Motive unter <https://www.kzvh.de/presse/bildarchiv/index.html>

Quellen:

- [Zuckersteuer könnte bis zu 16 Milliarden Euro einsparen, zm vom 22.11.2023](#)
- [Studie British Medical Journal vom 14.11.2023](#)
- [Empfehlungen der Fachgesellschaften DDG, DGE und DAG, 2018](#)



Die Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen

Mit rund 4.800 Zahnärztinnen und Zahnärzten als Mitgliedern stellt die KZV Hessen eine patientenorientierte, qualitativ hochwertige zahnärztliche Versorgung sicher. Als Körperschaft des öffentlichen Rechts erfüllt sie die ihr vom Gesetzgeber im Sozialgesetzbuch V übertragene Aufgabe der Sicherstellung im Sinne einer ausreichenden, zweckmäßigen und wirtschaftlichen vertragszahnärztlichen Versorgung. Das schließt auch den zahnärztlichen Notdienst in Hessen ein. Sitz der KZV Hessen ist Frankfurt am Main.

Die KZV Hessen ist als Dienstleistungsunternehmen ihren Mitgliedern wie auch den Patientinnen und Patienten verpflichtet. Sie sorgt für eine zeitnahe Honorierung ihrer Mitglieder und ist kompetente Ratgeberin rund um die Abrechnung. Darüber hinaus berät sie auch in Fragen des Vertragszahnarztrechts und des Sozialrechts. Zur Unterstützung und Fortbildung ihrer Mitglieder organisiert die KZV Hessen Seminare und Workshops. Weitere Aufgabenbereiche sind die Überprüfung der Abrechnung auf sachlich-rechnerische Richtigkeit, die Kontrolle der Einhaltung der Pflichten der Vertragszahnärztinnen und -zahnärzte sowie die Qualitätssicherung. Mit Publikationen wendet sich die KZV Hessen zur Verbesserung der Mundgesundheit auch direkt an die Bürgerinnen und Bürger.

Pressekontakt: KZV Hessen, Regina Lindhoff, Referatsleiterin Öffentlichkeitsarbeit,
Tel. 069 6607-278, Fax -388, Mail: presse@kzvh.de