

## Pressemitteilung

### Verbraucher haben ein Recht auf eine verständliche Lebensmittelkennzeichnung

#### Bundeszahnärztekammer zum Tag der gesunden Ernährung

**Berlin, 05. März 2019** – Die Zusammensetzung der Nahrung hat direkten Einfluss auf die Entstehung von Krankheiten, auch innerhalb der Mundhöhle, so die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) anlässlich des Tags der gesunden Ernährung am 7. März. So ist in fast allen industriell hergestellten Lebensmitteln versteckter Zucker enthalten – seien es Getränke oder sogar Herzhaftes. Das genaue Prüfen der Zutatenliste hilft, aber gerade bei Kinderprodukten muss leider immer noch besonders gründlich hingeschaut werden.

„Karies entsteht durch eine übermäßige Zufuhr von Kohlenhydraten, sprich Zucker. Denn Kariesbakterien wandeln Zucker zu zahnschädigenden Säuren um“, so Prof. Dr. Dietmar Oesterreich, BZÄK-Vizepräsident. „Folgeschwer ist das vor allem bei sehr kleinen Kindern. Deutschlandweit sind aktuell etwa 15 Prozent der unter Dreijährigen von Karies betroffen, in sozialen Brennpunkten sogar bis zu 40 Prozent.“

Die Lust auf Süßes kann durch ein entsprechendes Ernährungsverhalten verstärkt werden, Kinder gewöhnen sich an den süßen Geschmack von Produkten mit zusätzlichem Zucker. Auch bei Erwachsenen kann ein Zuviel an Zucker, vor allen Dingen zwischendurch, Karies und auch eine Zahnbettentzündung (Parodontitis) verstärken. Neben der Reduktion der Zuckerzufuhr besitzt die Aufnahme von entzündungshemmenden und entzündungsauflösenden Nahrungsbestandteilen (z.B. Omega-3-Fettsäuren) und Plaquebildung reduzierenden Nahrungsbestandteilen einen positiven Einfluss auf die Mundgesundheit.

„Der Verbraucher hat ein Recht auf eine verständliche Lebensmittelkennzeichnung, insbesondere mit Blick auf die Menge an Zucker“, so Oesterreich. „Wir in der Bundeszahnärztekammer haben die Verhandlungen zur Reduktionsstrategie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft aufmerksam verfolgt und sind der Meinung, dass freiwillige Vereinbarungen nicht ausreichen, weil die Verlässlichkeit fehlt. Wirksame Maßnahmen bis 2025 sind ein zu langer Zeitraum, denn Eltern, die vor dem Supermarktregal stehen und gesunde Nahrung für ihre Kinder wählen wollen, müssen sich heute darauf verlassen können.“

Positionierung der BZÄK zum Thema Ernährung:

[www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/b/Position\\_Zucker.pdf](http://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/b/Position_Zucker.pdf)

[www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/b/Position\\_Ernaehrung.pdf](http://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/b/Position_Ernaehrung.pdf)

Zahngesunde Ernährung ist auch im hohen Alter wichtig: Erklärfilm unter [YouTube](#).