

Pausenpower- Gesund und lecker durch den Ganztag

Zahnärztlicher Input im Rahmen der Online-Veranstaltung zu
„Häppchen für den Ganztag“ am 09.07.2026

Dr. Anna Daniela Stutz

Fachzahnärztin für Öffentliches Gesundheitswesen

Zahnärztlicher Dienst, Gesundheitsamt Landkreis Oberhavel

„Brot Dosen-Realitäten“

Probleme, die sich den Zahnärztlichen Diensten im Rahmen der Gruppenprophylaxe in den Schulen zeigen

Die Empfehlungen zum Zuckerkonsum sind eigentlich klar

Die aid-Kinderpyramide



Empfehlungen

► WHO:

„Zugesetzter Zucker soll maximal 10 % der täglichen Energiezufuhr ausmachen, im besten Fall sogar nur 5 %...“

Rechenbeispiel für ein Kind:

- Ca. 1200 Kilokalorien Energiebedarf
- = altersabhängig ca. 25 bis max. 40 g Zucker
- = 3-6 TL (= 8-13 Stück Würfelzucker)

► Faustregel:

„pro Tag nicht mehr Süßes, als in eine Kinderhand passt“

Die Realität sieht oft anders aus...

Die Realität: Wackelpyramide

la.ild



2026_Stutz
OHV_Pausenpower-
Gesund und lecker
durch den Ganztag

Traurige Realität

Studien der DGE und Nationale Verzehrstudie II:

- ▶ Anteil an freiem Zucker bei Kindern und Jugendlichen bei 16-18 % ... also deutlich über WHO-Empfehlung
- ▶ Herkunft vor allem Süßwaren und zuckerhaltige Getränke, bei Kindern auch süße Frühstückscerealien

Ganz aktuell:

- ▶ **Brandenburger Bericht zur Kindergesundheit/ Ernährung 2025:**

Konsum von Softdrinks und Süßigkeiten seit 2018 nochmal weiter gestiegen

Traurige Pausen-Realität bei vielen Kindern



Bildquellen: ZÄD



Typische Brotdoseninhalte und Pausengetränke



Bildquellen: ZÄD

Auch durch versteckte Zucker droht schnell ein ZUVIEL



Bildquelle: proDente e.V.

Isolierter Zucker ist ...

- kein essentieller Nährstoff oder unverzichtbarer Energieträger.
- auch nicht Bestandteil einer „ausgewogenen Ernährung“.
- eher ein schädliches Luxus-/Kunstprodukt...

Folgen eines hohen Zuckerkonsums

Insbesondere aus zahnärztlicher Sicht

“Zucker stellt zweifelsfrei den klassischen „Common Risk Factor“ dar, der Zahnmedizin und Medizin vereint wie kein zweiter Stoff.“

Prof. Dr. med. dent. Roland Frankenberger , Präsident der DGZMK

DGZMK- Online-Konferenz, 2022

Folgen eines überhöhten Zuckerkonsums

Orale zuckerassoziierte Erkrankungen

- Karies
- Gingivitis

Allgemeingesundheitliche zuckerassoziierte Erkrankungen

- Übergewicht/ Adipositas
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Nicht-alkoholische Fettleber, metabolisches Syndrom, Diabetes (insbesondere Fructose)
- Gicht, Nierenschäden
- Osteoporose
- Erhöhtes Entzündungspotential an Haut (Akne), Gelenken
- Schwächung der Immunantwort
- Förderung von Magen-Darm-Problemen,
- negativer Einfluss Darmkrebsverlauf
- Erhöhung Depressionsrisiko bei Frauen (via Darm-Mikrobiom, B. Eggerthella)

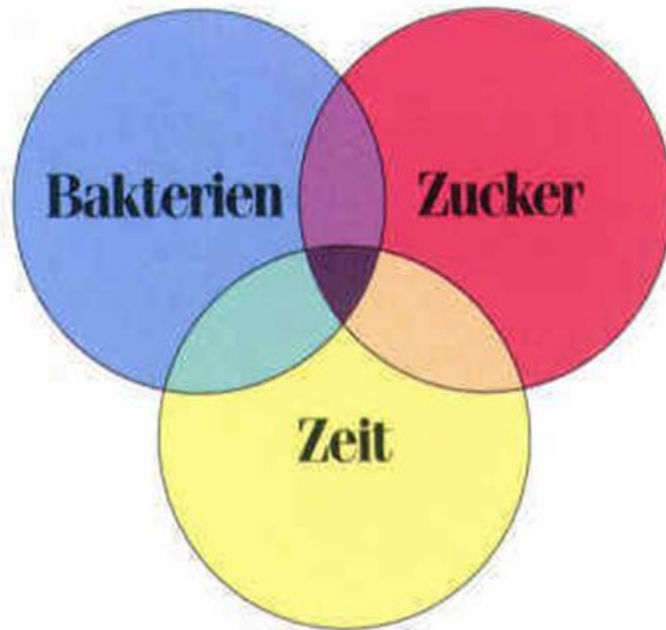
Bundeszahnärztekammer: Stellungnahme Ernährungszahnmedizin und Mundgesundheit 2025

- ▶ Fehlernährung kann sich sowohl auf Zahnschmelz (Karies), als auch auf Zahnhalteapparat (Entzündungsförderung) negativ auswirken.
- ▶ Im Gegensatz zu anderen Folgeerkrankungen (Diabetes, koronare Herzkrankheit, usw.), die sich über Jahre/ Jahrzehnte ausbilden, **manifestieren sich die Folgen von Fehlernährung in der Mundhöhle vergleichsweise schnell.**
- ▶ **Keine Arztgruppe sieht Kinder so regelmäßig wie Zahnärzte:**
Hinweise auf Fehlernährung können von Zahnärzten (insbesondere bei den niedrigschwelligen Untersuchungen in der Kita und den Pflichtuntersuchungen in der Schule!) früh erkannt werden.
Das bietet die Chance für Impulse zum rechtzeitigen Gegensteuern,
was in der Folge auch Ressourcen im Gesundheitssystem entlasten kann.

Karies

Ursachen- Folgen- Vermeidungsstrategien

Kariesursachen



Bildquelle: ZÄD

- ▶ **Bakterien:** fehlende, zu seltene oder falsche Zahnreinigung
 - ▶ **Zucker:** zu viel, auch versteckt
 - ▶ **Zeit:** zu häufig Zucker, Remineralisation durch Speichel fehlt
- „multifaktoriell“
„soziale Komponente“
keine reine Infektionskrankheit

Viel und häufig Zucker bei gleichzeitiger ungenügender Zahnpflege kann zu schwerer Karies führen



Bildquelle: D.A. Terry: Das Gesunde- Zähne- Buch

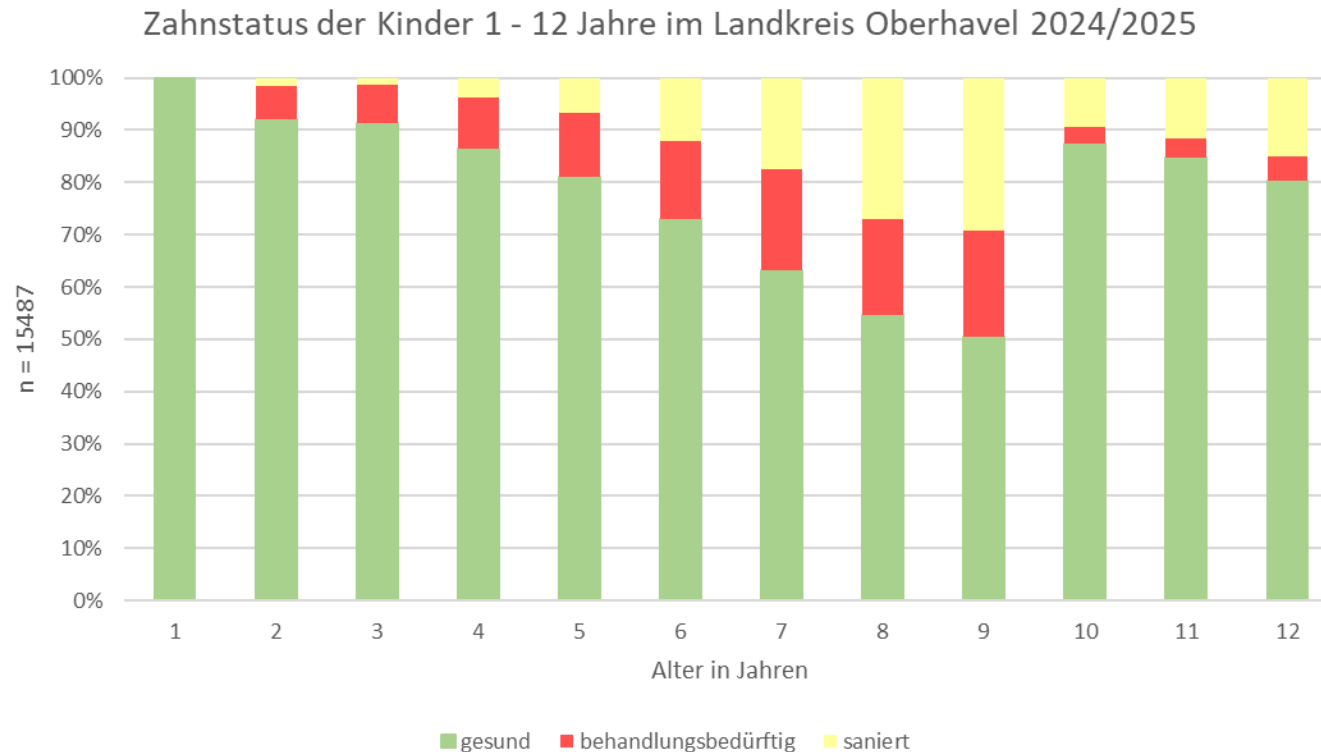
2026_Stutz OHV_Pausenpower-Gesund und lecker durch den Ganzttag

Folgen der kariösen Zerstörung

- ▶ **Schmerzen**; Schmerzbehandlung notwendig (oft nur in Narkose möglich), oft hochdosierte oder häufige Medikamentengabe
- ▶ **Kauen beeinträchtigt**, Störung des gesunden Essverhaltens, einseitige Ernährung (z.B. Weichkost) beschleunigt oft Zahnzerstörung (Teufelskreis)
- ▶ Zu früher Milchzahnverlust kann zu **Kieferfehlstellungen** führen, kieferorthopädische Maßnahmen und Miniprothesen werden notwendig; **Folgekosten...!**
- ▶ **Gestörte Sprachentwicklung**
- ▶ **Psychische Beeinträchtigung durch Hänseleien**
- ▶ Gefahr der **Kariesübertragung** auf die bleibenden durchbrechenden Zähne!

...so weit sollte es nicht kommen!

Karieserfahrung im Landkreis Oberhavel



Bei Anfangs gesundem Milchgebiss haben im Alter von 5 Jahren schon 20 %, mit 6 Jahren über 30 % und mit 8/9 Jahren fast die Hälfte der Kinder Karieserfahrung gemacht, haben also Löcher oder wegen Karies gefüllte/extrahierte Zähne...-

Immer noch Handlungsbedarf!

Jährlich aktualisierte Gesundheitsdaten für die Landkreise und das Land:

Gesundheitsplattform Brandenburg

<https://gesundheitsplattform.brandenburg.de/#/>

Dort z.B. übersichtlich zusammengestellt

- ▶ Mundgesundheit, z.B. Karies-Vorkommen
- ▶ Gesundheit von Einschülern, z.B. Übergewicht/ Adipositas
- ▶ Gesundheit von Jugendlichen
- ▶ Usw.

Gemeinsam für mehr Prävention!

- ▶ **Eltern** tragen die Hauptverantwortung für die (Zahn-)Gesundheit ihrer Kinder.
- ▶ **Die Schule** kann durch verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen einen großen Beitrag zur Schaffung von (zahn-)gesundheitsförderlichen Bedingungen leisten. Dabei spielen Verpflegungskonzepte und Ernährungsbildung eine wichtige Rolle!
- ▶ **Unterstützung** bieten z.B. auch die Zahnärztlichen Dienste der Gesundheitsämter

Formen der Prävention

Verhaltensprävention

- Schule/ Lehrkraft leistet Beratung und Anleitung zu besserem/ gesünderem Verhalten, Kind und Elternhaus sollen es dann umsetzen
- Beispiel: Mitgebrachte gesunde Frühstücks-Dose und Getränk

Verhältnisprävention

- Schule wirkt auf gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen hin, so dass es Kindern/ Elternhäusern leicht fällt, sich gesund zu verhalten.
- Beispiel: Transparentes und verbindliches Verpflegungskonzept: Gesunde Haupt- und Zwischenmahlzeiten sowie Getränke
- **Chancengleichheit !**

Globale Leitlinie der WHO für die Förderung gesünderer Ernährung an Schulen (Januar 2026)

„Gesunde Ernährungsgewohnheiten beginnen früh im Leben. Kinder verbringen einen bedeutenden Teil ihres Tages in der Schule, was sie zu einem entscheidenden Ort macht, um lebenslange Ernährungsgewohnheiten zu formen und gesundheitliche und ernährungsbedingte Ungleichheiten zu verringern.“

- ▶ Festlegung von Standards oder klaren Regeln, um die Verfügbarkeit, den Kauf und Konsum von gesunden Lebensmitteln zu erhöhen, während ungesunde Lebensmittel begrenzt werden
- ▶ Nudging-Interventionen, um Kinder dazu zu ermutigen, gesündere Lebensmittel und Getränke zu kaufen und zu konsumieren
- ▶ Lokale Maßnahmen und subnationale/ städtische Behörden spielen eine Schlüsselrolle bei der Umsetzung

Wie gelingt Kariesprävention in der Schule?

Insbesondere im Hinblick auf Ernährungsaspekte

Mehrere Präventionsansätze in der Schule sind möglich

ZUCKER und ZEIT

- ▶ Schulregeln für möglichst zuckerfreien Vormittag, transparent kommuniziert („Süßes bleibt zuhause“ / „Süßes erst am Nachmittag“)
- ▶ ungesüßte Getränke anbieten (Wasserspender)
- ▶ Alternativen finden zu süßen Geburtstagsritualen und bei Verkaufsständen zum Füllen der Klassenkassen

BAKTERIEN

- ▶ Ggf. Zähneputzen in der Einrichtung ermöglichen, möglichst mit altersgerecht fluoridierter Zahnpasta
- ▶ Ergänzen des Sachunterrichts durch praktische Übungen: KAI-Technik zeigen und üben, Zahnpflege und Zahnarztbesuch regelmäßig thematisieren, Gesundheits-Bewusstsein fördern

Vorteilhaft in der Schule: Elternkontakt und Gruppendynamik nutzen!

- ▶ Regelmäßiger Kontakt mit Eltern oder anderen Bezugspersonen bietet ggf. Einflussmöglichkeit für Beratung und Hinweise! (Eltern wollen i.d.R. Schullaufbahn ihrer Kinder positiv begleiten, dem Kind nicht schaden.)
- ▶ In der Klasse Lerneffekte durch Gruppendynamik nutzen.

Erstklässler-Familien: An die Kita-Zeit anknüpfen....



Maßvoll Naschen will gelernt sein...- den Grundstein dafür zu legen, ist auch in der Schule noch nicht zu spät...



Eine gesunde Ernährung zu Erlernen „von Kindesbeinen an“ macht also Sinn



2026_Stutz ÖHV_Pausenpower-Gesund und lecker durch den Ganzttag



“ *Die beste Alternative zu Zucker ist daher weniger Zucker; auch für Zuckeralkohole und Süßstoffe ist ein klarer Vorteil nicht belegt und bestimmte Risiken sind weiterhin unklar.* ”

Stefan Kabisch, Studienarzt für Endokrinologie und Stoffwechselmedizin,
Charité, Berlin

Sträter, A. auf quarks.de, Februar 2023

DGPZM-Stellungnahme: Zuckerkonsum und Gesundheit (2025)

(system. Review, Metaanalyse, > 8000 Studien)

„Die Dosis macht das Gift“:

- ▶ Die Evidenz zu krankheitsfördernden Auswirkungen des Zuckerkonsums ist als umfassend und solide einzustufen. Daher ist darauf zu achten, an einen natürlich süßen Geschmack in der Ernährung, möglichst ohne zugesetzte Zucker, von klein auf zu gewöhnen und den Gehalt an freien Zuckern in der Nahrung von jung bis alt zu begrenzen.
- ▶ Falls bereits eine Gewöhnung erfolgt ist, können Süß- und Zuckerausstoffstoffe in geringen Mengen eine unterstützende Funktion bei der Kariesprävention haben.
- ▶ Xylit und Erythrit sind in der Zahnmedizin aufgrund ihrer lokal begrenzten Anwendung, geringen Dosis und nachgewiesenen Wirksamkeit zur Kariesprophylaxe weiterhin empfehlenswert und sicher. Bei gesunden Personen ist ein gelegentlicher Verzehr in moderaten Mengen als unbedenklich einzustufen. Die Einnahme größerer Mengen über Nahrungsmittel (z.B. als Zuckeraustauschstoff beim Kochen und Backen) sollte jedoch bei bestimmten Risikogruppen beispielsweise mit kardiovaskulärer Vorerkrankung, metabolischem Syndrom, etc. kritisch betrachtet und vermeiden werden. Dies betrifft allerdings genauso den Zuckerkonsum.

Zuckervermeidung und -entwöhnung -die wichtigsten Praxis-Tipps

Vermeiden von einfachen, prozessierten Kohlenhydraten

- Dem Süß-Hunger mit gesünderen Alternativen begegnen, z.B. Obst

Häufigkeit der Zuckerexposition reduzieren

- So selten und wenig, wie möglich
- Zuckerfreier Vormittag als Trick/ Ritual/ verhältnispräventive Maßnahme („gesunde Routine“)
- Zucker vor allem in Getränken vermeiden

Den Kindern ein Vorbild sein

Verbindliche Regeln und klare Kommunikation

Unterstützung vom Zahnärztlichen Dienst

► www.oberhavel.de/Zahngesundheit

Downloadbereich mit verschiedenen Angeboten im pdf-Format für Schulen, z.B.:

- Interaktives Arbeitsheft „Klug knabbern mit Kroki“ (Kl. 1-3)
- Projektfahrplan „Monatsprojekt Zuckerfreier Vormittag“ (Kl. 1-3)
- Rechengeschichte versteckte Zucker „Werde ein Zuckerdetektiv“ (Kl. 4-6)
- Vorlage für „Wackelzahngeschichte“ (Kl. 2-3)
- Poster zur KAI-Zahnputztechnik
- Flyer „Gesunde Brotdose“

Außerdem:

- Verleihangebot „Medienkoffer- Gesunde Zähne“ (Kl. 1-3)

**Vielen Dank
für die
Aufmerksamkeit!**

Literatur:

- ▶ Bundeszahnärztekammer: Stellungnahme Ernährungszahnmedizin und Mundgesundheit, Mai 2025
- ▶ Land Brandenburg, MGS: Wie geht es der jungen Generation? Kinder- und Jugendgesundheitsbericht des Landes Brandenburg vom 01.11.2025
- ▶ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Ernährungsregeln, online über dge.de-16.02.2023
- ▶ Verbraucherzentrale: Gesunde Ernährung- Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Zuckerersatzstoffe, online über verbraucherzentrale.de, 16.02.2023
- ▶ Wölber, J., Tennert, C.: Ernährungszahnmedizin, Quintessenz Publishing Deutschland, Berlin 2022
- ▶ Heilmann, A., Ziller, S.: Reduzierung des Zuckerkonsums für eine bessere Mundgesundheit- welche Strategien sind erfolgversprechend?, Bundesgesundheitsblatt- Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz 7- 2021
- ▶ Strafela-Bastendorf, N. u. Bastendorf, K-D: Erythritol- Ein Zuckeraustauschstoff macht Karriere in der Zahnmedizin, zm 110, Nr. 14, 16.07.2020
- ▶ Idw, nach van Dam, E. et al.: Zuckerkonsum verkürzt Leben- unabhängig von Fettleibigkeit, prophylaxeimpuls 24. JG, 80-81, 2020
- ▶ Schwendicke, F.: Fortbildung Ernährung und Gesundheit: Zucker-der neue Tabak? Maßnahmen zur Begrenzung des hohen Zuckerkonsums, zm 109, Nr. 14, 16.07.2019
- ▶ Waller, A.: Zahngesunde Ernährungsberatung, prophylaxeimpuls 23.JG, 86-88, 2019
- ▶ Zobel, H.: So bringen Sie Ihren Kindern einen gesunden Umgang mit Süßigkeiten bei, Spiegel online 05.04.2023, 5:55 Uhr
- ▶ Philipsborn, P et al.: Die freiwillige Zuckerreduktion funktioniert nicht, zm 113, Nr. 06, 16.03.2023
- ▶ Zimmer, S.: Nutzen und Risiken von Süßstoffen, prophylaxeimpuls 2/2023, Editorial
- ▶ Witkowski, M et al.: Welche Risiken birgt Erythrit?, zm 113, Nr. 10, 16.05.2023
- ▶ Stapelton, S.: Süßstoff Aspartam könnte Krebs erzeugen- moderater Konsum jedoch harmlos, Neue Zürcher Zeitung online 14.07.2023, 5:48 Uhr
- ▶ Sträter, A.: Darum ist Agavendicksaft gar nicht so gut, quarks.de, 27.02.2023
- ▶ DGPZM Stellungnahme Zuckerkonsum und Gesundheit (nach Huang et al. Gesundheitliche Auswirkungen des Zuckerkonsums-systematisches Review 2023) vom 14.10.2025
- ▶ Thanaraja, S E: Zuckrige Getränke erhöhen Depressionsrisiko bei Frauen, zm online vom 01.10.2025
- ▶ Yun, J: Einfluss zuckerhaltiger Getränke auf das späte Stadium von Darmkrebs, zm online vom 25.09.2025