Berlin, 5. März 2026
PRESSEMITTEILUNG

KASSENZAHNÄRZTLICHE VEREINIGUNG BERLIN

Tag der gesunden Ernährung: Mit antientzündlichen Lebensmitteln und regelmäßigen Zahnarztbesuchen gegen Autoimmunerkrankungen

Wer bei seiner Ernährung auf antientzündliche Lebensmittel achtet und regelmäßig seine Zahnärztin oder seinen Zahnarzt aufsucht, kann Autoimmunerkrankungen vorbeugen oder wenigstens rechtzeitig erkennen und ihre Auswirkungen lindern. „Autoimmunerkrankungen und Mundgesundheit beeinflussen sich oft gegenseitig und die Ernährung spielt bei beidem eine wichtige Rolle", sagt Frank Göpner, niedergelassener Zahnarzt in Berlin und in der Patientenberatung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung (KZV) Berlin tätig. Am Samstag (7. März) veranstaltet der Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) wieder seinen Tag der gesunden Ernährung, dieses Jahr mit dem Schwerpunkt „Autoimmunerkrankung und Ernährung".

Chronisch verlaufende Infektionen, zu denen im Mund die Parodontitis zählt, führen zu einer andauernden Überstimulation der Immunabwehr und sind damit potenzielle Auslöser einer Autoimmunerkrankung. So haben Menschen mit Parodontitis zum Beispiel ein erhöhtes Risiko für Rheumatoide Arthritis.

Umgekehrt können Autoimmunerkrankungen wie Lupus erythematodes (Symptomatik unter anderem: schmerzhafte Aphten, Geschwüre in der Schleimhaut von Mund, Zunge oder Zahnfleisch), das Sjögren-Syndrom (Mund- und Augentrockenheit) und Lichen ruber planus (rötliche Knötchen auf der Haut, weiße Linien auf der Mundschleimhaut) symptomatisch die Mundgesundheit schädigen.

Prävention: Antientzündliche Lebensmittel können vorbeugen

Eine antientzündliche (sogenannte antiinflammatorische) Ernährung kann helfen, Entzündungsherde im Mund oder Körper zu verhindern oder Schmerzen zu lindern. Dazu gehören zum Beispiel schwefelhaltiges (Lauch, Zwiebeln) und buntes Gemüse (von Brokkoli über Paprika bis Wurzeln), Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen), Fermentiertes (z.B. Sauerkraut) und ungesättigte Fettsäuren (fetter Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering).

Hochverarbeitete Lebensmittel, schnell anflutender Zucker und tierisches Fett sollten Menschen dagegen eher meiden.

Früherkennung: Regelmäßige Besuche in der Zahnarztpraxis decken Probleme auf

„Entsteht dennoch ein Entzündungsherd im Mund, kann das ein Zahnarztbesuch schnell aufdecken und so einen möglichen Risikofaktor für eine Autoimmunerkrankung rechtzeitig therapieren. Auch deswegen ist ein regelmäßiger Zahnarztbesuch so wichtig: Für Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 18 Jahren empfehlen wir zweimal pro Jahr, als Erwachsener mindestens einmal", sagt Göpner.

Bei Schmerzen stehen Zahnärztinnen und Zahnärzte jederzeit für einen Akutbesuch bereit. Für Kinder von sechs Monaten bis sechs Jahren dokumentiert das sogenannte Gelbe Heft die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen. Dazu gehört neben einer klinischen Untersuchung unter anderem auch eine Ernährungsberatung.

Dr. Jana Lo Scalzo, stellvertretende Vorsitzende der KZV Berlin und niedergelassene Zahnärztin, stellt das Problem in einen größeren Kontext: „Mund- und Allgemeingesundheit muss man nicht nur hinsichtlich Autoimmunerkrankungen immer zusammendenken. Eine Parodontitis kann auch so schon viele Komorbiditäten wie Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes oder Demenz mit sich bringen und erhöht das Risiko für eine Frühgeburt. Schon alleine deshalb lehnen wir die kürzlich erhobene Forderung aus Teilen der Politik ab, aus Kostengründen die Zahnmedizin aus der gesetzlichen Krankenversicherung auszugliedern. Einen medizinischen Sektor aus dem Fokus zu verlieren, der so maßgeblichen Einfluss auf andere Sektoren hat, wäre ein grandioses Eigentor, denn statt Kosten einzusparen würde es noch zusätzliche Kosten produzieren."

Pressekontakt:

Holger Wannenwetsch
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Kassenzahnärztliche Vereinigung Berlin
Georg-Wilhelm-Straße 16, 10711 Berlin
Tel.: 030 890 04-168
E-Mail: presse@kzv-berlin.de

Kassenzahnärztliche Vereinigung Berlin

Die Kassenzahnärztliche Vereinigung Berlin (KZV Berlin) ist eine der 17 Kassenzahnärztlichen Vereinigungen in Deutschland. Mitglieder sind die rund 3.400 Berliner Vertragszahnärzte und angestellten Zahnärzte, die in mehr als 2.100 Praxen tätig sind. Die KZV Berlin vertritt als Körperschaft des öffentlichen Rechts diese Zahnärzte gegenüber den gesetzlichen Krankenkassen und der Politik. Außerdem stellt sie die zahnmedizinische Versorgung der rund drei Millionen gesetzlich krankenversicherten Patienten und die der hinzukommenden mitversicherten Familienangehörigen in Berlin sicher.

www.kzv-berlin.de