
Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 15 / 10. März 2026

Mundgesund bleiben – Lebensqualität erhalten

Am 20. März 2026 macht die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. anlässlich des jährlich stattfindenden Weltmundgesundheits tags auf die zentrale Bedeutung von Mundhygiene und Ernährung für den langfristigen Erhalt der Mundgesundheit aufmerksam. Der Weltmundgesundheits tag stärkt weltweit das Bewusstsein für die Bedeutung von Mund- und Zahngesundheit als Bestandteil der allgemeinen Gesundheit. Gerade im höheren Lebensalter beeinflusst eine gute Mundgesundheit maßgeblich die Lebensqualität sowie den allgemeinen Gesundheitszustand.

Mit zunehmendem Alter treten häufiger funktionelle Einschränkungen im Mund- und Rachenraum auf, die das Essen und Trinken erschweren können. Kaustörungen entstehen häufig im Mundraum, etwa durch schlechtsitzende Zahnprothesen, Entzündungen, Mundtrockenheit als Nebenwirkung von Medikamenten oder eine geschwächte Kiefermuskulatur. Schluckstörungen sind oft Folge anderer, meist neurologischer Erkrankungen. Unbehandelt können diese Einschränkungen zu Vermeidungsverhalten beim Essen sowie zu Fehl- oder Mangelernährung führen.

Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zum Erhalt gesunder Zähne, einer stabilen Mundschleimhaut und einer funktionierenden Kaumuskulatur bei. Dazu gehören ausreichend Obst und Gemüse, die so lange wie möglich in fester Konsistenz verzehrt werden sollten, Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte (weich gegart oder als Aufstrich), mageres Fleisch, Fisch sowie Milchprodukte, Vollkorn- und Getreideprodukte. Nüsse können bei Kauproblemen gemahlen oder als Nussmus verzehrt werden. Für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr empfiehlt sich Wasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Fruchtsäfte im Verhältnis 1:3, idealerweise zu jeder Mahlzeit. Eine gute Mundhygiene ergänzt die ernährungsbezogenen Maßnahmen. Hinweise zur richtigen Zahnpflege stellt die Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt auf ihrer Website zur Verfügung.

Zur bedarfsgerechten Nährstoffversorgung werden zudem energie- und nährstoffreiche Lebensmittel wie Öle, Fette, Ölsaaten oder Avocado empfohlen. Speisen können gezielt angereichert werden, zum Beispiel Smoothies mit Nussmus oder Avocado. Obst und Gemüse sollten weich gegart werden, feste Bestandteile wie Schalen oder Rinde entfernt, Speisen bei Bedarf püriert oder passiert werden. Gerichte mit ausreichend Soße erleichtern das Schlucken. Kleine Portionen über den Tag verteilt, eine angenehme und ruhige Essatmosphäre sowie eine aufrechte Sitzposition unterstützen zusätzlich. Ein Ansprechendes Aussehen und der angenehme Geruch der Speisen können bereits den Speichelfluss anregen und das Schlucken erleichtern.

gefördert durch



SACHSEN-ANHALT #moderndenken
Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger
Stv. Vorsitzende: Jens Hennicke, Holger Häberer
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

Eine intakte Mundfunktion ermöglicht eine ausgewogene Ernährung und beugt Fehl- und Mangelernährung vor. „Die Mundgesundheit ist ein zentraler Baustein für Lebensqualität im Alter. Ernährung und Mundhygiene greifen dabei unmittelbar ineinander“, betont Viola Vollenberg, zuständig für die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Viola Vollenberg, LVG, Telefon 0391 / 288 683 – 0

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung wird aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt finanziert und unterstützt mit ihren Angeboten das Gesundheitsziel des Landes „Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote für die Bevölkerung“.