

vedings



Een babbel over de knabbel



Inhoudstafel

Inleiding

1 Eet je mond gezond

Gezondheid en voeding: er is een verband	2
De keuze van je voeding beïnvloedt tandbederf	2
Suiker en suikers: meer dan één letter verschil	3
Gun je tanden rustpauzes	3
Schadebeperkers en beschermers	3
Wat met suikervervangers?	4
Verkeerde voeding zorgt voor tanderosie	4
Voeding en tandvlees	4
Nog drie tips voor je tanden	4

3 Pluk de dag.

Maar kauw hem ook	10
Eet compleet	10
Tijd om prettig te tafelen	10
Dit hoort op het menu	11
Gebitsproblemen?	11
Vocht	11
Harde knabbels	12
Tussendoortjes	12
Winkelen met een lijstje	13
Na de voorbereiding: de degustatie.	13
Genieten met mondjesmaat	13
Aandacht voor wat je eet	14
En de drank?	14
Liefst geen plakkerig toetje	14
Daarna even uitblazen	14
Culinair, evenwichtig, tandvriendelijk	15
10 Tips	16

2 Gezond is lekker?

Waarvoor dient voeding eigenlijk?	5
Wat is gezonde voeding?	5
Wat zijn noodzakelijke voedingsstoffen?	5
Hoe stel je je maaltijd samen?	5
-VOEDINGSDRIEHOEK-	6
Het kan ook minder vet en minder zoet	8
Dagelijkse behoefte voor een gezonde voeding	9

Wij hopen dat u het fijn vindt met dit instrument te werken tijdens individuele of groepsgerichte gezondheidsvoorlichting en danken u dat u meehielp de preventieboodschap door te geven. Indien u nog exemplaren wenst van dit voedingsadvies kunt u zich steeds wenden tot

VLAAMSE WERKGROEP

VOOR

GEZONDE TANDEN.

Vrijheidslaan 61, 1081 Brussel,

Tél. 02 413 00 17

fax 02 414 87 27



Wij willen u met deze uitnodiging meevoeren naar een meer bewuste eetcultuur.

In de wir-war van voedingsaanbod die op ons afkomt, is het niet steeds evident te weten wat voor ons lichaam goed, minder goed of zelfs schadelijk is.

De Vlaamse Werkgroep voor Gezonde Tanden wou u met een unaniem en wetenschappelijk ondersteund advies helpen bij uw vraag:

“Wat en wanneer moet en mag ik eten om mee te helpen een gezond gebit te behouden in een gezond lichaam?”

De brochure handelt in het eerste deel over het verband tussen voeding en de mondgezondheid, in het tweede deel wordt dit gekaderd in het ganse lichaam en in het derde deel mijmeren we even over de eetcultuur.

Een brede waaier van deskundige medewerkers heeft gedurende een jaar dit advies opgebouwd. Zij waren mensen van:

- De drie Vlaamse Universiteiten (Gent, Leuven, Brussel), zowel van de tandheelkunde, de dieetleer, de kindergeneeskunde, als de endocrinologie.
- Nutri-Care vzw, een vereniging die werkt rond preventieve voedingsvoorlichting en curatieve voedingszorg.
- CONUT-project Maatschappelijke Gezondheidskunde RUG.
- De Wetenschappelijke Vereniging voor Vlaamse Huisartsen.
- Het Wit-Gele Kruis.
- De Algemene Pharmaceutische Bond.
- De Wetenschappelijke vereniging voor Jeugdgezondheidszorg.
- Het Vormingscentrum van de CLB-centra van het Gemeenschapsonderwijs
- De Bond van Grote en van Jonge Gezinnen.
- Kind en Gezin.
- Landsbond der Christelijke Mutualiteiten.
- De GVO-dienst van de Socialistische Mutualiteiten.
- De dienst GVO van de Onafhankelijke Ziekenfondsen.
- Het VIG of het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en de Vlaamse Werkgroep voor Gezonde Tanden, die het initiatief nam en voor de uitvoering zorgde.

1 Eet je mond gezond

Gezondheid en voeding: er is een verband.

Eén van de vuistregels om gezond te blijven is: goed eten. Niet alleen wát je eet speelt daarbij een rol, maar ook hoe en wanneer. Dat geldt ook voor je mondgezondheid.

Je weet bijvoorbeeld maar al te goed dat het gebruik van suiker het tandbederf in de hand werkt.

Die mondgezondheid heeft een belangrijke weerslag op de algemene gezondheid. De mond is immers de toegangspoort tot het spijsverteringsstelsel. Ontbreekt er een tand, verzorg je je tanden niet, dan kan je minder goed kauwen. Dat gaat je spijsverteringsstelsel overbelasten. En je kiest automatisch voor ‘makkelijker’, maar niet altijd beter voedsel. Lokale ontstekingshaarden rond onverzorgde tanden kunnen tevens voor problemen zorgen elders in het lichaam.

Anderzijds werkt de algemene gezondheid ook in op de mondgezondheid. Bij sommige ziekten is het noodzakelijk om je voeding aan te passen of medicatie in te nemen voor een langere periode.

Vaak hebben die veranderingen een negatieve invloed op de mond.

Eigenlijk beïnvloedt je voeding de gezondheid van je mond al van de moederschoot. Om de tanden van de ongeboren baby optimale kansen tot ontwikkeling te geven moet de moeder voor de aanvoer van essentiële bouwstoffen zorgen. Na de geboorte eens de tanden in de mondholte zijn doorgebroken, is vooral het lokale contact van de tanden met voedingsbestanddelen van belang.

De keuze van je voeding beïnvloedt tandbederf.

Op je tanden bevindt zich een laagje tandplak waarin miljoenen bacteriën zitten. Zij zetten suikers uit onze voeding om tot zuren. Precies die zuren tasten het tandglazuur aan tijdens genadeloze “zuuraanvallen”.

Komen die nu vaak voor (als we vaak suiker in de mond nemen) en is er onvoldoende tijd tussenin om de schade te herstellen (teveel tussendoortjes), dan ontstaat er een letsel. Vanaf dat moment mag je het woord “tandbederf” of “cariës” in de mond nemen.

Voeding en tandbederf hebben dus duidelijk veel met elkaar te maken.

Vandaar dat tandvriendelijke voeding één van de basispijlers is om tandbederf te voorkomen.





Suiker en suikers: meer dan één letter verschil.

Suiker is één van de grootste vijanden van je tanden, dat weet iedereen. Je moet echter een onderscheid maken tussen de verschillende soorten suikers die in de voeding voorkomen.

Enkelvoudige suikers worden in de plakbacterie, in tegenstelling tot de samengestelde suikers, heel gemakkelijk en snel omgezet in zuren. Zij zijn dus erg schadelijk voor het gebit. Je vindt ze in tafelsuiker en alle bereidingen die ermee gemaakt worden, zoals jam, chocolade, gebak, pudding... Maar ook frisdranken bevatten suiker, en zelfs antibiotica- en hoestsiroop. En ja, ook vers fruit bevat enkelvoudige suikers.



De tweede soort heet samengestelde suikers of zetmelen. Die richten veel minder schade aan onze tanden aan en vormen een belangrijk element in een gezonde voeding. Ze zitten in brood, deegwaren, rijst, aardappelen ... Allemaal onmisbare voedingsbestanddelen van onze dagelijkse voeding.

Gun je tanden rustpauzes.

Op fruit na, vermijd je dus zoveel mogelijk de enkelvoudige suikers. Maar niet alleen de hoeveelheid suiker die erin zit is

belangrijk, ook (en vooral) de frequentie van het gebruik, of het aantal keren dat je je door dat zoets laat verleiden. Het is namelijk bewezen dat, hoe meer tijd je laat tussen de eetmomenten, hoe meer kans je je tanden laat om te herstellen. Want inderdaad onze tanden, in hun natuurlijke omgeving, hebben in zich de mogelijkheid zich te herstellen van de zuuraanval: wij noemen dit remineralisatie.

Even heel concreet nu: beperk de eetmomenten zoveel mogelijk. Wanneer je het gebruik van suikerhoudende voedingsmiddelen beperkt tot maximaal 5 x per dag, (hoofdmaaltijden inbegrepen), zal je zelden last hebben van tandbederf. Ook het nuttigen van suikerhoudende dranken moet je beschouwen als een eetmoment. Denk er aan gesuikerde frisdranken en yoghurt dranken horen hier ook bij.

Schadebeperkers en beschermers.

Melk en andere zuivelproducten worden algemeen aanzien als tandvriendelijk. Meer nog, melk is zelfs echt een beschermende factor tegen tandbederf. Daarvoor zorgen de hoge concentratie calcium en fosfor, en het feit dat melk een bufferend vermogen heeft. Een andere voedingsstof met beschermende effecten is fluoride, dat de oplosbaarheid van glazuur in zuren vermindert. Je vindt het in drinkwater, thee, vis en granen.



Wat met suikervervangers?

In de plaats van suiker kan je suikeralcoholen gebruiken als zoetstof. We noemen ze heel toepasselijk “suikervervangers”. Naast hun zoete smaak brengen ze ook energie aan. Sorbitol, xylitol, mannitol, lactitol, isomalt... zijn de nogal weinig poëtische namen. Ze veroorzaken geen tandbederf en in het geval van xylitol werd aangetoond dat het cariësremmend werkt. Xylitol wordt dikwijls in kauwgom verwerkt.

Verder zijn er nog de energie-arme zoetstoffen die in allerlei light-voedingsmiddelen en -dranken worden gestopt (cyclamaat, aspartaam ...) en evenmin de tanden bederven (“niet-cariogeen” heet dat dan).

Al deze suikervervangers moet je evenwel met mate gebruiken, anders krijg je problemen met je algemene gezondheid.

Verkeerde voeding zorgt voor tanderosie.

Als je tandglazuur gaat slijten, kan je voeding daar mee de oorzaak van zijn. Vooral zure bestanddelen zijn de grote boosdoeners. Vermijd frisdranken en eet liever een vers stuk fruit.

Voeding en tandvlees.

Vooraf een goede mondhygiëne is belangrijk voor het behoud van gezond tandvlees. Enkel zeer ernstige voedingstekorten maken je tandvlees ziek.

Nog 3 tips voor je tanden.

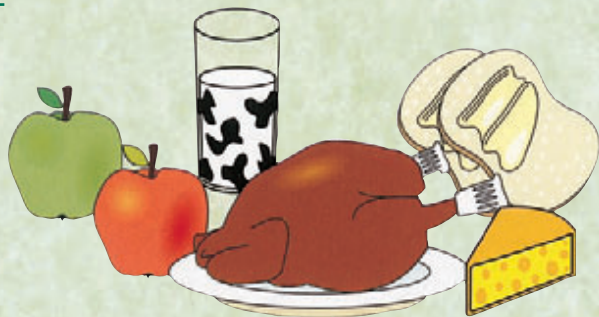
Niet alleen zorgt tandvriendelijke voeding voor een mond vol gezonde tanden maar ook voor een goede algemene gezondheid. Toch is zo'n voeding niet genoeg om je mond gezond te houden.

Hier zijn de andere preventieve maatregelen:

- 1 Poets je tanden regelmatig en grondig. Je verwijdert de tandplak en je vermindert het aantal zuurproducerende bacteriën op het tandoppervlak, dus ook de hoeveelheid zuur.
- 2 Geef je tanden meer weerstand tegen zuuraanvallen door een aangepast fluoridegebruik. Het is aan te raden 3 fluoridemomenten per dag in te bouwen, bij voorkeur door je tanden met een fluoridehoudende tandpasta te poetsen vanaf de doorbraak van de tanden. Zie je die 3 poetsbeurten niet zitten, vervang er dan 1 of 2 door een ander fluoridesupplement. (Zie Fluoride-advies)
- 3 Laat je mond 2 maal per jaar door je tandarts controleren. Die kan je het nodige advies geven en indien nodig behandelen.



2 Gezond is lekker



Waarvoor dient voeding eigenlijk?

4 functies vervullen ze:

- 1 Brandstoffunctie: voedsel geeft ons energie om allerlei activiteiten te verrichten.
- 2 Opbouw- en herstelfunctie: voedsel geeft ons de bouwstoffen voor de opbouwen het herstel van alle lichaamscellen.
- 3 Beschermfunctie: voedsel werkt ook mee aan een weerstandmechanisme tegen allerlei ziekmakers.
- 4 Sociale functie: voedsel brengt mensen gezellig samen aan tafel. Het doet bovendien een beroep op onze creativiteit. Het geserveerde gerecht – bestaande uit verschillende ingrediënten en bereid op welke wijze dan ook – kan verrassen, maar ook verrassend lekker zijn.

Wat is gezonde voeding?

Een voeding die ons de elementen, voedingsstoffen, geeft die nodig zijn om die functies te vervullen.

Wat zijn de noodzakelijke voedingsstoffen?



BRANDSTOFFEN

KOOLHYDRATEN

VETTEN

EIWITTEN (BIJ TEKORT AAN KOOLHYDRATEN EN VETTEN)

BOUW- EN HERSTELSTOFFEN

EIWITTEN

MINERALEN ZOALS CALCIUM EN IJZER

WATER

BESCHERMENDE STOFFEN

VITAMINEN

MINERALEN

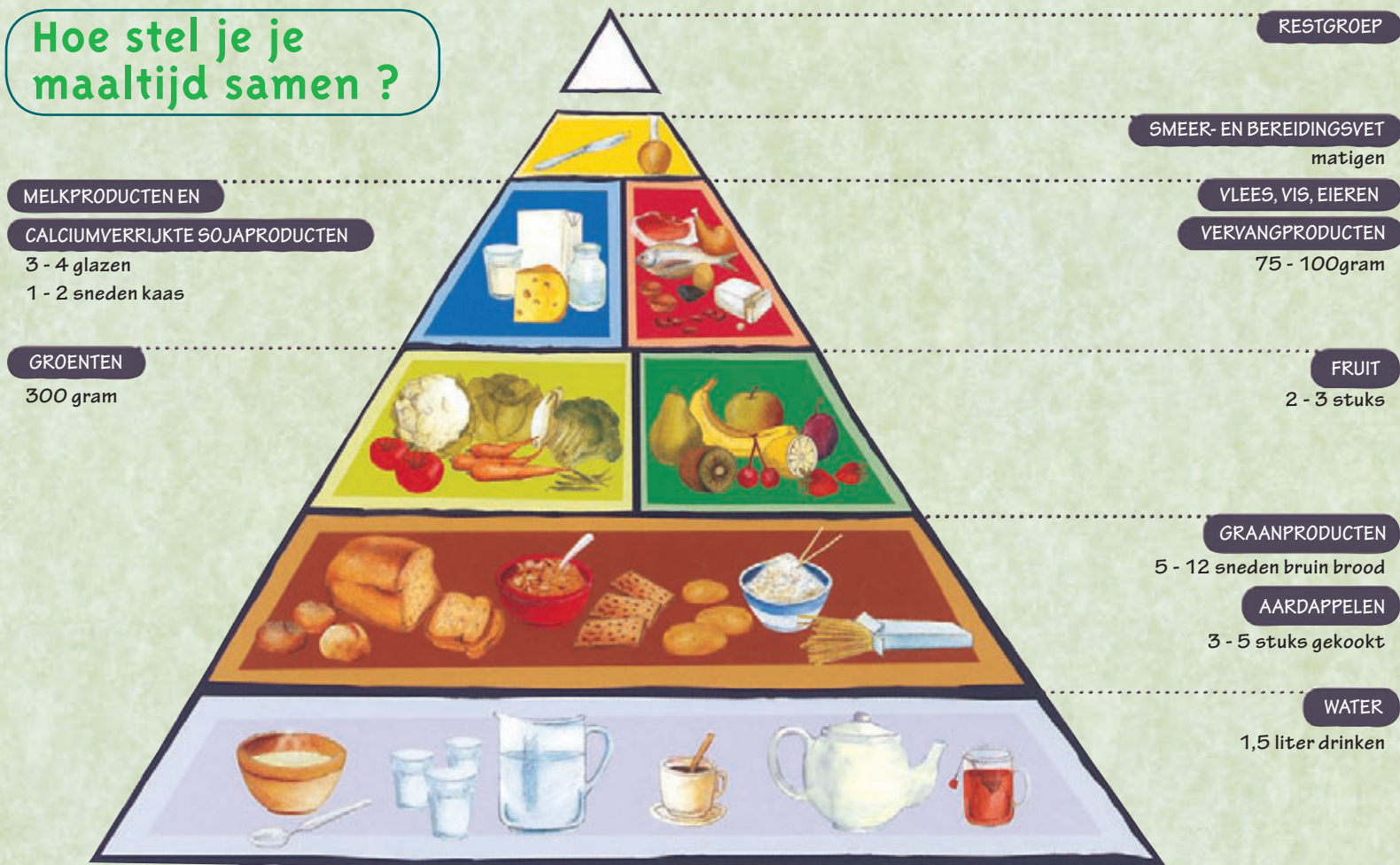
SPORENELEMENTEN

VOEDINGSVEZELS

WATER

Bron: (Nutri-Care vzw)

Hoe stel je je maaltijd samen ?



Je wilt elke dag gezond eten, daardoor komen al die voedingsstoffen in je lichaam op de goede plaats terecht. Aan de hand

van de *voedingsdriehoek* stel je best een dagvoeding samen voor ontbijt, middag- en avondmaal en tussendoortjes.

RESTGROEP

Snoep, koek, gebak, chocolade, frisdranken, alcoholische dranken, sauzen...
Zij leveren meestal enkel "lege" calorieën, d.w.z. ze bevatten veel suiker en vet en weinig vitaminen en mineralen. Matigen!

SMEER- EN BEREIDINGSVET

Leveren ons in de eerste plaats energie. Daarnaast zijn ze nodig voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. Olie en margarine of minarine rijk aan onverzadigde vetzuren genieten de voorkeur omdat ze hart- en vaatziekten voorkomen. Overdaad schaadt!

MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJCTE SOJAPRODUCTEN

Een belangrijke bron van calcium, eiwit en vitaminen van de B-groep. Calcium is een essentiële voedingsstof die bijdraagt aan de opbouwen het onderhoud van sterke botten. Halfvolle en magere producten krijgen de voorkeur.

VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN

Een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen zoals ijzer.
Honderd gram in totaal per dag volstaat!

GROENTEN

Leveren meervoudige en enkelvoudige koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Iedere soort bevat zijn specifieke voedingsstoffen. Daarom is afwisselen de boodschap.

FRUIT

Levert net als groenten koolhydraten (enkelvoudige) vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Groenten en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheid voedingsstoffen. Daarom moeten we dagelijks zowel groenten als fruit eten. Beide doen het ook prima als tussendoortje.

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Leveren meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Zij zijn ons basisvoedsel:

hoe actiever je bent, hoe meer je ervan nodig hebt. Volkorenproducten krijgen de voorkeur. Deze groep omvat verschillende broodsoorten, beschuiten, knäckebröd, ontbijtgranen, aardappelen, rijst en andere granen, deegwaren.

WATER

Minstens 1,5 liter per dag. Ook koffie, thee en bouillon behoren tot deze groep. Bij warm weer, sport of zware lichamelijke arbeid zelfs meer.



Het kan ook minder vet en minder zoet.

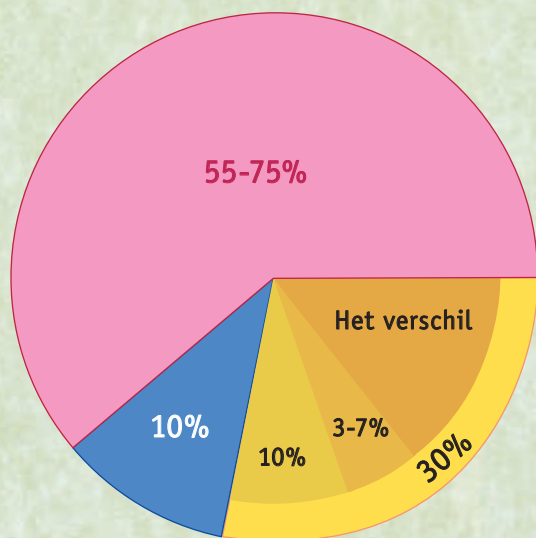
Je zegt misschien: “Al die voedingsstoffen van hiervoor komen op mijn menu voor.”

Ja, maar in welke verhouding?

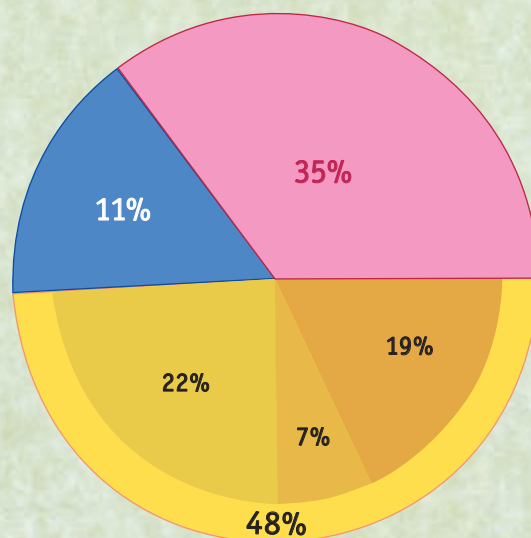
Evenwicht, daar komt het in je voeding op neer. Op de onderstaande taartgrafiek zie je dat de gemiddelde westerling veel te veel vet naar binnen werkt, te weinig complexe koolhydraten en iets teveel eiwitten. Dat leidt in dit deel van de wereld tot typische welvaartsziekten als:

hart- en vaatziekten, kanker, overgewicht, suikerziekte, bepaalde ziekten van het maag- en darmstelsel, botontkalking, tandbederf. ...

AANBEVELINGEN IN % ENERGIE



WESTERSE GEWOONTEN



Dagelijkse behoefte voor een gezonde voeding

KINDEREN VAN 6-12 JAAR

VOEDINGSMIDDEL

- 1 WATER 1,5 liter drinken
- 2 AARDAPPELEN, GEKOOKT 3-4 stuks
- BROOD, BRUIN 5-9 sneden
- 3 GROENTEN, VERS, 250-300 g
DIEPVRIES
- 4 FRUIT, VERS 2-3 stuks
- 5 MELK EN MELK-
PRODUCTEN (HALFVOL)
EN CALCIUM VERRIJKTE
SOJAPRODUCTEN
KAAS 3 glazen
- 6 VLEES, VIS, EIEREN,
VERVANGPRODUCTEN
(ONBEREID) 1-2 sneden
- 7 SMEERVETTEN 75-100 g
BEREIDINGSVET dun smeren
- 8 RESTGROEP 10 g

TIENERS VAN 12-18 JAAR

VOEDINGSMIDDEL

- 1 WATER 1,5 liter drinken
- 2 AARDAPPELEN, GEKOOKT 3,5-5 stuks
- BROOD, BRUIN 7-12 sneden
- 3 GROENTEN, VERS, 300 g
DIEPVRIES
- 4 FRUIT, VERS 3 stuks
- 5 MELK EN MELK-
PRODUCTEN (HALFVOL)
EN CALCIUM VERRIJKTE
SOJAPRODUCTEN
KAAS 3-4 glazen
- 6 VLEES, VIS, EIEREN,
VERVANGPRODUCTEN
(ONBEREID) 2 sneden
- 7 SMEERVETTEN 100 g
BEREIDINGSVET dun smeren
- 8 RESTGROEP 10 g

VOLWASSENEN VAN 18-59 JAAR

VOEDINGSMIDDEL

- 1 WATER 1,5 liter drinken
- 2 AARDAPPELEN, GEKOOKT 3,5-5 stuks
- BROOD, BRUIN 7-12 sneden
- 3 GROENTEN, VERS, 300 g
DIEPVRIES
- 4 FRUIT, VERS 2-3 stuks
- 5 MELK EN MELK-
PRODUCTEN (HALFVOL)
EN CALCIUM VERRIJKTE
SOJAPRODUCTEN
KAAS 3-4 glazen
- 6 VLEES, VIS, EIEREN,
VERVANGPRODUCTEN
(ONBEREID) 1-2 sneden
- 7 SMEERVETTEN 100 g
BEREIDINGSVET dun smeren
- 8 RESTGROEP 10 g

60 +

VOEDINGSMIDDEL

- 1 WATER 1,5 liter drinken
- 2 AARDAPPELEN, GEKOOKT 3-4 stuks
- BROOD, BRUIN 5-9 sneden
- 3 GROENTEN, VERS, 300 g
DIEPVRIES
- 4 FRUIT, VERS 2-3 stuks
- 5 MELK EN MELK-
PRODUCTEN (HALFVOL)
EN CALCIUM VERRIJKTE
SOJAPRODUCTEN
KAAS 4 glazen
- 6 VLEES, VIS, EIEREN,
VERVANGPRODUCTEN
(ONBEREID) 1-2 sneden
- 7 SMEERVETTEN 100 g
BEREIDINGSVET dun smeren
- 8 RESTGROEP 10 g

3 Pluk de dag. Maar kauw hem ook.



Een picknick op een zonnige dag. Gezellig in het grasgroen fijne dingen smullen, de dorst lessen, genieten van de heerlijke zomerlucht, tsielpconcerten, een woord, een lach, een zoen. Geef toe, 'voedt' dit alles je niet op één of andere wijze?

Voeding is niet alleen spijs en drank, ook de 12.000 liter lucht die je met 23.000 ademhalingen opsnuift, voedt je vitaliteit. Een evenwichtige tandvriendelijke voeding is de vrucht van een frisse levensstijl.

De uitdaging die hiervoor wordt aangeboden is: Carpe Diem ('pluk de dag'), 'kauw de dag'!

Eet compleet.

Als een picknick maar kan slagen indien goed voorbereid, dan is dat met je dagelijkse voeding nog meer het geval. Beschouw je dagmenu als een reuze picknick, die pas volledig is met 3 grote maaltijden, 1 tot 2 tussendoortjes en een opperbeste stemming. Zo ervaar je een voldaan gevoel en kan je je dagactiviteiten aan. Zonder telkens door honger gedreven van het ene tussendoortje (zoet meestal) naar het andere te hollen. Een grommende maag en 'onrustige' tanden vragen om stevige maaltijden op regelmatige tijdstippen.

Tijd om prettig te tafelen.

Tafelen kan een gezamenlijke en intense beleving zijn, vol verrassingen. Vlinderen van de geurende jasmijnthee over de stoppelbaard van de kiwi naar het Brusselse witloof, het is een ervaring met variatie. Zie hoe vaak de kinderen uiterst nieuwsgierig het 'geheime dessertje' afwachten. De maaltijd is een ontmoetingsmoment bij uitstek, want je komt er in contact met je tafelenoten en je voeding. Eén voorwaarde: je moet er de tijd voor nemen. Zet alles klaar voor je gaat aanzitten, dan hoeft je niet voortdurend je maaltijden te onderbreken en je aandacht van het eten af te leiden. Voorzie voldoende tijd in je dagplanning. En zorg voor een prettig kader (een bloem op tafel, uitzicht op de tuin...), dat verhoogt het plezier van de eetervaring.

Dit hoort op het menu.

Iedereen heeft zo zijn idee over wat er op tafel of in de picknickmand hoort. Wetenschappers geven alvast de ideale norm aan: een evenwichtige dagvoeding met een aantal voedingsmiddelen in vastgestelde hoeveelheden. Met die goede raad doe je natuurlijk wat je wil, maar je haalt in elk geval je voordeel door deze voedingsmiddelen in je dagelijkse menu te stoppen:



Een behoorlijke portie bruin: integraal brood, enkele aardappelen of integrale deegwaren of zilvervliesrijst.

Een grote hoeveelheid groen: enkele verse vruchten en veel groenten.

Bruin en groen aangevuld met het nodige rood: een kleine portie mager tot halfvet vlees, afgewisseld met gevogelte en wekelijks enkele keren vis.

Je kan ook op vegetarische wijze het rood invullen: o.a. door het eten van noten, peulvruchten of sojaproducten.

Dagelijks enkele glazen halfvolle melk zorgt voor het nodige vleugje blauw in het menu.

Voor de afwerking nog een mespuntje geel: nl. plantaardige smeerstof of rijk aan mononpolyonverzadigde vetzuren.

Een snoepje, taartje of een andere traktatie kan wel eens, maar niet te vaak. De witte voedingsmiddelen spaar je best op voor speciale gelegenheden. Met ongeraffineerde (vezelrijke) voeding ga je namelijk bewuster kauwen en krijg je 'actief speeksel' in de mond. Dat werkt tandbeschermend en is rijk aan verteringsenzymen.

Gebitsproblemen ?

Geen nood, je kan je voeding evenwichtig verzachten door zachte maar volwaardige voedingsmiddelen te gebruiken. Bijvoorbeeld: volkoren deegwaren, gestoofde groenten, vis, broodpap van volkorenbrood.

Vocht

Met 7 tot 8 glazen water, wat niet weinig is, ondersteun je alle lichaamsfuncties. Water (bron- of kraantjeswater), lichte kruidenthee, soep, vlees- of groentebouillon, groentesappen, het zijn allemaal goede en tandvriendelijke waterbronnen. Wees echter matig met zout en alcohol. Kies voor de hele vrucht van



het fruit in plaats van fruitsap of limonades. Een vrucht vraagt om meer kauwwerk en is rijker aan vitamines, mineralen en voedingsvezels. Zure frisdranken zijn ook niet zo tandvriendelijk. Ongezoete yoghurt en karnemelk vormen hierop een uitzondering. Bovendien hebben de melkzuren en melkzuurbacillen een gunstige invloed op de flora van de spijsverteringsweg.

Harde knabbels.

Voedingsmiddelen met een harde buitenkant of harde textuur zetten aan tot bewuster kauwen en speekselvorming. Verkijs daarom verse appels boven appelmoes, verse sla boven stoofsla, volkorenbrood boven wit brood (ook omwille van de vezels). En voorziet wat rauwkost bij de maaltijd, ook al staan er gekookte groenten op het menu. Zoetigheden zijn in een evenwichtige voeding niet strikt noodzakelijk. Gebruik ze alleen occasioneel, in aansluiting met je 3 maaltijden of je 2 tussendoortjes (die toch al suiker bevatten). Hierbuiten houden we ons beter aan uitdrukkelijk tandvriendelijke knabbels.



Tussendoortjes.

De 2 tussendoortjes bevatten geen suiker. Goede hapjes vind je in rauwkost zoals wortel, kerstomaatjes, komkommer en radijsjes. Suikervrije kauwgom (of gewone als je er tenminste lang genoeg op kauwt, d.w.z.: 20 minuten) is een goede afsluiter na een maaltijd. Als je geen last hebt van overgewicht, kan je ook enkele nootjes knabbelen na de maaltijd (hazelnootjes, paranoten, amandelen, ongezouten pinda's, maar geen cocos).

Enkele nootjes kunnen een tandonvriendelijk snoepmoment veilig afsluiten. Noten mogen op het vegetarische menu niet ontbreken, of op dat van mensen die geen smeerstof en bak- of braadvet gebruiken.

Vers fruit of fruitsla, verse soep, verse groenten, een glas melk of afgeleide melkproducten, een stukje kaas, een rijstwafel, knäckebröt, cracotte, wat ontbijtgranen of muesli, een belegde boterham zijn ook voorbeelden van gezonde tussenmaaltijden.



Winkelen met een lijstje.



Winkelen hoort net zozeer bij eten als kokkerellen. Een boodschappenlijstje kan je hierbij helpen. Zo voorzie je in de aankoop van goede voeding en kun je de aankoop van tandonvriendelijke voeding vermijden. Bijvoorbeeld, een dagelijkse halfvette melkportie van 0,4 l (2 glazen) betekent op één week zovot 3 l per persoon. Daar kan je dan rekening mee houden bij het opstellen van een standaardlijstje, dat je aanvult met de wekelijkse promotieacties. Een soepel weekmenu voorkomt kopzorgen.

Na de voorbereiding: de degustatie.



Proeven is 'Le moment suprême' van het hele eetgebeuren. Je nuttigt je eten, en dat nut ligt niet alleen op je bord, maar ook in je kauwgedrag als toegevoegde waarde bij de verwerking van het voedsel. Oefening baart kunst, hoe gek dat bij zoiets alledaags als kauwen ook klinkt.

Je kan je kauwwerk voortdurend verfijnen. Eet daarom langzaam, neem kleine hapjes en tracht het droog te eten, dat stimuleert de speekselvloed. Een gouden regel: kauw grondig tot de smaak helemaal is opgenomen en de hap uit de mond verdwijnt terwijl je nauwelijks hoeft te slikken. Grondiger kauwen leidt tot een sneller verzadigingsgevoel: zo eet je niet teveel, in tegenstelling tot de slokoppen. Een uitstekende manier om je eigen maat te leren kennen en je gewicht op (het juiste) peil te houden.

Genieten met mondjesmaat.

Je mond is de eerste en subtiële poort van je spijsverteringsstelsel.

Hier komen onnoemelijk veel fijne processen op gang, en bereid je je eten voor op een verdere verwerking door je maag- en darmstelsel. Zorg ervoor dat je een goede toeleverancier wordt van je verborgen werkplaatsen, door grondig te kauwen. Dat leidt tot een goede voorvertering, en je geniet dubbel van je maaltijd.

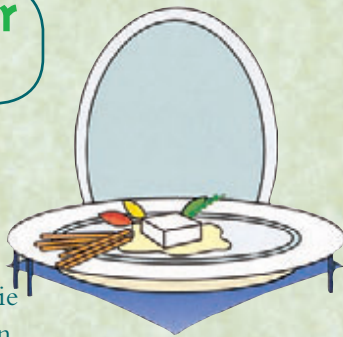
Van bij de eerste hap zorg je voor de nodige aandacht. Het hele eetproces komt in beweging, je mond neemt wat



subtiële elementen op en stuurt de ruwe voedzame rest naar je maag. Je merkt dat des te meer als je honger hebt en de eerste hap neemt: je herleeft en je wordt vrolijker. Eigenlijk begin je elke maaltijd best met wat concentratie (sommigen gebruiken daar het tafelgebed voor, anderen wachten gewoon even in plaats van meteen aan te vallen), je neemt jezelf voor om ook dit keer verstandig te eten. Tijdens de maaltijd draagt een diepe ademhaling bij tot een betere verbranding. Stop af en toe met eten om eens diep en rustig adem te halen.

Aandacht voor wat je eet.

Waar komt je eten vandaan? Wat zit erin? Welke smaken kan je onderscheiden? Wie heeft er allemaal aan meegeholpen? Allemaal vragen die je jezelf en je tafelgenoten kan stellen en die je begripsvermogen voeden. Reserveer ook genoeg plaats voor stilte, ban T.V., lectuur of discussies uit de maaltijd, want die leiden je alleen maar af. Probeer zoveel mogelijk werkklunches uit je agenda te schrappen, om dezelfde redenen. Concentreer je op het palet van vormen en kleuren op je bord.



En de drank?

Het best drink je na de maaltijd, of na een aantal goed verwerkte happen. Kleine teugjes zijn daarbij aan te raden, zeker bij melkproducten en andere voedende dranken die enige voorvertering vergen. Slokgewijs drinken vergroot het reinigingseffect: het vocht wordt meer opgewarmd en beter vermengd met speeksel.



Liefst geen plakkerig toetje.

Sluit een zachte maaltijd zoals puree met zachte groenten niet af met een stroperig nagerecht. Zet je tanden liever in een stevige vrucht.

Daarna even uitblazen.

Ga van tafel met nog zeer lichte eetlust: je voelt je nadien veel lichter en fitter. Maar voor je dat doet, spoel je best met water. Gun jezelf enkele ogenblikken rust aan tafel en adem diep. Stort je niet meteen weer in je werk, of op je luie stoel.

Culinair, evenwichtig, tandvriendelijk.

Die 3 begrippen gaan best samen.

Nog 3 tips als afsluiter:

- Presenteer bij elke maaltijd wat rauwkost.

De kleur en de smaak stimuleren je kauwwerk. Begeleid ze door lekkere en gezonde dipsausjes, bvb. op basis van halfvette of magere yoghurt. De smaken en de kleuren daarvan kan je eindeloos combineren.



- Koken is zonnen in de pot. Doe het daarom zachtjes aan. Koken, stoven en smoren zijn aanbevolen kooktechnieken. Bereidingen zoals appelmoes, rode kool, of gestoofde worteltjes hoeven, zeker als je ze met de gepaste kruiden hebt klaargemaakt, geen suiker.



- En onthou dit lijstje in volgorde van voorkeur (voor je budget en de voedingswaarde): verse producten en seizoenproducten, diepvriesproducten, fruitconserven met eigen nat in plaats van op siroop.

“Spreek geen kwaad over eten, maar wees er intiem mee.”

We geven je wat stof tot meditatie, compleet met een korte, maar rijke dichtvorm, de haiku. Goed om een maaltijd mee te beginnen:

*Stil steentjes houwten
om ‘t eigen huis te bouwen :
kauw Kauwertje, kauw.*



- 1 Eet gevarieerd.
- 2 Wees matig met vet, suiker en zout.
- 3 Eet dus volop meervoudige koolhydraten en vezels: dus aardappelen, brood en granen (liefst volkoren), veel groenten en fruit.
- 4 Eet drie maaltijden per dag en beperk je tussendoortjes tot twee per dag.
- 5 Neem regelmatig lichaamsbeweging.
- 6 Drink dagelijks tenminste 1,5 l vocht. Wees matig met alcohol.
- 7 Hou je gewicht op het juiste peil.
- 8 Bereiden en bewaren van voedingsmiddelen vraagt de nodige zorg. Goede hygiëne vermijdt voedselvergiftiging en een juiste bereiding bewaart alle voedingsstoffen in onze maaltijd.
- 9 Hou rekening met de aanwezigheid van schadelijke stoffen. Beperk het gebruik van voedingsmiddelen met bewaarmiddelen, nitraten, hormonen en kleurstoffen. Lees de verpakkingen.
- 10 Neem voldoende maal 'TIJD'.

REDACTIONEEL EINDVERANTWOORDELIJKEN

MEVR. R. CAUWELS

Vlaamse Werkgroep voor Gezonde Tand

MEVR. M. DANIELS

Vlaamse Werkgroep voor Gezonde Tand

PROF. DR. D. DECLERCK

Katholieke Universiteit Leuven

MEVR. M. DE MEYER

Vlaamse Werkgroep voor Gezonde Tand

DHR. D. DE RIDDER

Wit-Gele Kruis

PROF. DR. J.P. DESLYPERE

Universitair Ziekenhuis Gent

MEVR. C. DHEEDENE

Vlaamse Werkgroep voor Gezonde Tand

MEVR. H. SCHUTYZER

Nutri-Care vzw

MEVR. E. VANHAUWAERT

VIG

DHR. M. STEVENS

Vlaamse Werkgroep voor Gezonde Tand

DR. J. VANOBBERGEN

Vlaamse Werkgroep voor Gezonde Tand

MEVR. L. WIJNEN

Vlaamse Werkgroep voor Gezonde Tand

MEVR. R. WOUTER

Wit-Gele Kruis

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

V.V.T. v.z.w., V.W.G.T.

OOK IN DEZE REEKS:

Fluorideadvies: herdruk van het jaar 1998

Mondhygiëneadvies: eerste druk maart 2000

Mondhygiëneadvies (voor kinderen): eerste druk juni 2000

INTERESSANTE WEBSITES:

www.vvt.be Verbond voor Vlaamse Tandartsen

www.wit-gelekruis.be Wit-Gele Kruis

www.vig.be Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie:

(thema: voeding: “de slimme of interactieve voedingsdriehoek”). Dit is een samenwerking van NUBEL en BFK.

www.nubel.com Nubel: belgische voedingsmiddelentabel

www.kanker.be BFK = Belgische Federatie tegen Kanker

www.health.fgov.be Hoge Gezondheidsraad / Voedingsaanbevelingen

Freedent suikervrije kauwgom helpt uw tanden mooi en sterk te houden

Suikervrije Freedent kan rekenen op de steun van het Verbond der Vlaamse Tandartsen v.z.w., meer bepaald de Vlaamse Werkgroep voor Gezonde Tanden.




Vlaamse Werkgroep voor
Gezonde Tanden van het
Verbond der Vlaamse
Tandartsen v.z.w. steunt
het gebruik van Freedent
dat meer dan 50% xylitol
bevat als zoetstof.