

Gezond eten is belangrijk, een goede tandhygiëne ook. Maar stemmen alle aanbevelingen voor een evenwichtige voeding en een goede tandhygiëne overeen? Diëtisten en tandartsen hebben elk vanuit hun eigen vakgebied twaalf voedingsstellingen bestudeerd. Hun gezamenlijk standpunt vormt de basis van het tandvriendelijk voedingsadvies.

E. Vanhauwaert

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ)

J.P. Souffriau

Vlaamse Werkgroep voor Gezonde Tandten (VWGT)



© Shutterstock

Tandvriendelijk voedingsadvies Lekker en gezond, ook voor onze mond

Wat je eet en drinkt, bepaalt mee hoe gezond je mond en vooral ook je tanden zijn. Omgekeerd beïnvloedt de gezondheid van je mond je voedselinname. Evenwichtig eten betekent je voeding samenstellen volgens de principes en de praktische voedingsrichtlijnen van de actieve voedingsdriehoek (www.vigez.be/voeding). Er wordt onder meer aangeraden om je voeding te spreiden over drie hoofdmaaltijden en maximum twee tussendoortjes. Dit principe geldt zowel voor een evenwichtige voeding als voor een goede tandhygiëne. Maar stemmen alle aanbevelingen voor een evenwichtige voeding en een goede tandhygiëne overeen? Geven diëtisten en tandartsen dezelfde adviezen over bijvoorbeeld het gebruik van kaas, koeken en fruitsap? In 2006 hebben de LOGO's, de VBVD, het VIGeZ, het VVT en de VWGT¹ zich voor het eerst gebogen over de aanbevelingen vanuit gezond eten én een goede tandhygiëne. Deze dialoog en de betreffende standpunten werden in 2012 herzien.

1. Lokale Gezondheidsnetwerken Vlaanderen (LOGO's), Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD), Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw (VIGeZ), Vlaamse Werkgroep Gezonde Tandten (VWGT), Werkgroep van het Verbond der Vlaamse Tandartsen vzw (VVT)

Een gezonde mond

Een gezonde en verzorgde mond is niet alleen belangrijk om goed te kunnen kauwen en te praten. Het is ook belangrijk voor je zelfzekerheid en je sociale contacten (bv. esthetiek, sollicitaties, zoenen, een frisse adem). Wat je eet wordt tijdens het kauwen gemalen en vermengd met speeksel en zo klaargemaakt om door te slikken en door de maag te worden verteerd. Ons gebit is dus belangrijk om voedsel te verwerken. De voeding kan echter ook onze tanden beschadigen. Het tandglazuur

SAMENVATTING

Gezond eten is belangrijk, een goede tandhygiëne ook. Maar komen de aanbevelingen voor een evenwichtige voeding en een goede tandhygiëne overeen? Geven diëtisten en tandartsen dezelfde adviezen over bijvoorbeeld het gebruik van kaas, koeken en fruitsap? Een werkgroep van tandartsen en diëtisten heeft de algemene aanbevelingen voor een evenwichtige voeding en de voedingsaanbevelingen die tandartsen geven naast elkaar gelegd. De literatuur over het effect van de voeding op de tanden werd geraadpleegd. Twaalf stellingen en het gezamenlijke standpunt van diëtisten en tandartsen hierover liggen aan de grondslag van het tandvriendelijk voedingsadvies. Zij worden in het artikel weergegeven. Twee stellingen worden meer uitvoerig besproken.

is het hardste weefsel van het menselijk lichaam maar is gevoelig voor zuren afkomstig van enerzijds suikers (met cariës tot gevolg) en anderzijds van het voedsel zelf (met erosie tot gevolg) (zie verder). Mondaandoeningen en ontstekingen in de mondholte kunnen bovendien een weerslag hebben op de algemene gezondheid. Ontstekingen kunnen bijdragen tot arteriosclerose en als gevolg daarvan tot hart-(endocarditis) of herseninfarcten, ze verhogen de kans op vroeggeboortes en een laag geboortegewicht. Er zijn ook relaties aangetoond met gewrichts- en longaandoeningen en met abcesvormingen ter hoogte van de lever. Een goede mondhygiëne is dus van groot belang. Poets je tanden twee maal per dag gedurende telkens minstens 2 minuten met een aangepaste fluoridehoudende tandpasta. Regelmatig de tanden poetsen dient niet alleen om de tandplaque en de bacteriën te verwijderen maar ook om fluoride aan te brengen. Fluoride beschermt het tandglazuur tegen zuuraanvallen. Door de inbouw van fluoride, via bijvoorbeeld een fluoridehoudende tandpasta, ontstaat fluorapatiet ($\text{Ca}_5(\text{PO}_4)_3\text{F}$). De kritische zuurtegraad (pH) van fluorapatiet ligt een stuk lager (tot 4 à 5) waardoor gefluorideerd tandglazuur minder snel oplost. Daarnaast zijn er voor een goede mondgezondheid ook belangrijke aandachtspunten qua voeding (zie verder).

Cariës

Cariës is een multifactoriële en complexe aandoening waarbij verschillende factoren tegelijkertijd spelen: tanden, bacteriën, voedingsstoffen en tijd.

1. Tandent: vorm, stand, groeven, kwaliteit maar ook vatbare tanden (bv. kort na hun doorbraak) beïnvloeden het risico op cariës.
2. Bacteriën: er leven honderden bacteriën in een gezonde

mond. Sommige (*Streptococcus mutans*, *Lactobacillus* en *Streptococcus sobrinus*) kunnen tandbederf veroorzaken (cariogeen).

3. Voedingsstoffen: vooral koolhydraten en in het bijzonder suikers stimuleren de vermenigvuldiging en het metabolisme van bacteriën in de tandplaque. De bacteriën in de tandplaque breken suikers af tot zuren. De blootstelling van tandglazuur (dentine) aan zuren geeft aanleiding tot demineralisatie (ontkalking) en kan resulteren in onherstelbare letsels (gaatjes of cariës). Een zuurtegraad (pH) lager dan 6 verhoogt het risico op cariës. Bij een pH lager dan 5,7 à 5,5 begint het tandglazuur te demineraliseren.
4. Tijd: hoe frequenter en hoe langer de zuren kunnen inwerken, hoe groter de kans op cariës.

Erosie

Erosie wordt niet veroorzaakt door zuren die gevormd worden in de tandplaque maar door zuren die rechtstreeks in de mond komen. De frequentie en de duur van het contact tussen het zuur en de tanden zijn sterk van invloed op slijtage door erosie. Dranken zoals frisdranken en fruitsap maar ook fruit en rauwe groenten (met mayonaise, vinaigrette) verhogen de kans op tanderosie.

Voeding en mondgezondheid

Onze voeding en voedingsgewoonten spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van cariës en erosie. Bij erosie gebeurt dat rechtstreeks en vaak in combinatie met mechanische slijtage, bij cariës verloopt het via de bacteriën in de tandplaque. Wat je eet en drinkt is van belang (de hoeveelheid en de soort suikers, de aanwezigheid van vet, de consistentie, de kleverigheid, de zuurtegraad, de buffercapaciteit, de

De invloed van de voeding op onze mondgezondheid: tips

Stop met grazen

Eet niet de ganse dag door. Gebruik drie hoofdmaaltijden en niet meer dan twee tussendoortjes per dag. Gun je tanden voldoende rust en beperk zo het risico op cariës.

Koolhydraten en zuren

Vergistbare koolhydraten (bv. sacharose) zijn de belangrijkste energiebron voor de bacteriën in de tandplaque. De plaquebacteriën breken ze af en zetten ze om tot zuren. Dit geeft aanleiding tot een zuurstoot. Het is belangrijk om het aantal zuurstoten te beperken. Dit doe je door niet meer dan vijf keer per dag te eten. Zuren kunnen ook als dusdanig in de voeding voorkomen, bijvoorbeeld in frisdranken, fruitsap en fruit. Neutraliseer zuren in de mond eventueel met een glas water of melk. Wacht minstens een half uur tot een uur na het eten of drinken van zure voedingsmiddelen alvorens je tanden te poetsen. Anders kan dit tanderosie in de hand werken.

Suiker

Het aantal keren dat je suiker inneemt, is schadelijker voor de tanden dan de hoeveelheid suiker die je per keer gebruikt. Vandaar de aanbe-

veling om bijvoorbeeld frisdranken (slechts bij gelegenheid en altijd met mate) best bij of na een maaltijd te nemen en het glas in één keer leeg te drinken. Vermijd om frisdranken met kleine slokjes te drinken. Frisdranken (ook de lightvarianten) bevatten immers ook zuren (zie hoger). Water is de meest tandvriendelijke dorstlesser.

Plakkerige, kleverige producten

Producten zoals peperkoek en banaan blijven makkelijker aan de tanden kleven. Spoel de mond even met water nadat je dergelijke producten hebt gegeten.

Bescherming: water, calcium, fosfaat, fluoride

Studies geven aan dat kaas eten na de maaltijd het ontstaan van cariës remt. De verklaring hiervan ligt niet alleen bij calcium. Kaas eten stimuleert ook de speekselproductie en heeft zo een reinigende en remineraliserende werking.

Bescherming: voedingsvezels

Voedingsvezels stimuleren de kauwfunctie en de speekselproductie wat tandcariës helpt te voorkomen.

TABEL 1**12 stellingen en het gezamenlijke standpunt van de tandarts en de diëtist.**

STELLING	GEZAMENLIJK STANDPUNT TANDARTS-DIËTIST
1 Wat te denken over kaas?	Kaas is tandvriendelijk, zeker voor op de boterham. Kies voor de magere varianten.
2 Mama, mag ik een koek mee naar school?	Een koek als tussendoortje kan. Maar drink water of melk na het eten van een koek. Kies koeken rijk aan voedingsvezels en relatief arm aan vet, suiker en natrium. Eerstekeuzetussendoortjes zijn een belegde boterham, een stuk fruit, yoghurt of melk. Peperkoek neem je best als beleg tussen een boterham.
3 Dorst! Frisdrank, fruitsap of light, ..., ik weet het echt niet meer.	Water is een ideale dorstlesser. Kies bij voorkeur water, ongezoete melk of karnemelk.
4 Hoe zit het met zuivel?	Zuivelproducten (of calciumverrijkte sojaproducten) zijn een must. De voorkeur gaat naar magere of halfvolle melkproducten zonder toegevoegde suikers. De aanbeveling is 3-4 glazen melk en 1-2 sneetjes magere kaas per dag (1 glas melk is 150 ml, 1 sneetje kaas is 20 g).
5 Drie stevige maaltijden per dag, is dat alles wat we nodig hebben?	Voor volwassenen zijn drie volwaardige maaltijden per dag voldoende. Twee tussendoortjes mogen, maar gun je tanden en spijsverteringsstelsel voldoende rust.
6 Een dessert: mag dat?	Een dessert sluit aan bij de maaltijd. De voorkeur gaat uit naar een fruit- of melkdessert. Een zoet of meer vetrijk dessert mag, maar beperk dit tot één keer per week.
7 Kauwgom, kan dat?	Tandvriendelijke kauwgom met xylitol kan, maar met mate!
8 Fruit: zuur, zoet, eigenlijk nog goed?	Fruit is goed, elke dag, maar eet niet de hele dag door. Eet 2 tot 3 stukken fruit per dag. Geef de voorkeur aan vers fruit.
9 Noten als tussendoortje: dikmakers of gezondmakers?	Noten, puur natuur, als tussendoortje zijn zeker een aanrader, maar met mate. Een handvol noten per dag is voldoende.
10 Is snoepen altijd slecht? Snoepen, smullen, snoepkont, ...	Snoepen wordt beschouwd als een eetmoment. Het kan af en toe, liefst gezond en na een maaltijd.
11 Suiker vervangen?	Niet alles moet gezoet worden. Als je suiker gebruikt, doe dit dan altijd met mate. Wie zoet is, krijgt lekkers? Beloon liever met aandacht dan met zoetigheden.
12 Medicatie gaat ook door de mond!	Siroop is niet tandvriendelijk. Spoel na door water te drinken. Er is geen reden om weinig frequente medicatie te vervangen door suikervrije varianten, tenzij je langdurig siroop moet innemen.

oplosbaarheid, het mineraalgehalte en de temperatuur), maar ook hoe je eet en drinkt (de frequentie, de combinatie van producten, rustpauzes tussen de maaltijden, de retentietijd in de mond). Beschermende factoren zijn water, zuivelproducten, voedingsvezels, speeksel, fluoride en vet (zie "De invloed van de voeding op onze mondgezondheid: tips").

Dialogo tussen tandarts en diëtist

Een werkgroep van tandartsen en diëtisten heeft de algemene aanbevelingen voor een evenwichtige voeding (www.vigez.be/voeding) en de voedingsaanbevelingen die tandart-

sen geven naast elkaar gelegd. De literatuur over het effect van onder meer de zuurtegraad, calcium en de verschillende soorten koolhydraten op de tanden werd geraadpleegd. Op basis hiervan werden twaalf stellingen geformuleerd en onderworpen aan het standpunt van de diëtist en van de tandarts. Ten slotte werd bij elke stelling een gezamenlijk standpunt geformuleerd dat aan de grondslag ligt van het tandvriendelijk voedingsadvies. De twaalf stellingen en het gezamenlijke standpunt van de tandarts en de diëtist zijn weergegeven in tabel 1. De stellingen 1 en 8 worden verder toegelicht.

Stelling 1: Wat te denken over kaas?

Standpunt tandarts

Kaas bevat calcium, fosfaat en caseïne. Calcium en fosfaat zijn bouwstenen van het tandglazuur en verhogen het bufferend vermogen van het speeksel.

Caseïne induceert een verandering in de microflora en gaat de kolonisatie door cariogene micro-organismen tegen.

Vitamine A in kaas (en volle melk) bevordert de celvernieuwing, wat belangrijk is voor gezond tandvlees.

Kaas neutraliseert zuren en het vet in kaas werkt als een waterafstotend laagje op de tanden wat extra bescherming biedt tegen de inwerking van zuren.

Kortom: Een stukje kaas of een ongezoet melkproduct is tandvriendelijk, voor bij de boterham en als tussendoortje.

Standpunt diëtist

De hoeveelheid kaas die wordt aangeraden is beperkt, ongeveer 20 tot 40 g per dag. In de praktijk betekent dit 1 sneede kaas, 2 blokjes smeerkaas, 2 individueel verpakte sneetjes kaas of 4 blokjes kaas. Niet zoveel dus.

Dagelijks kaas op het menu plaatsen is aan te raden aangezien kaas een goede bron is van calcium, zeker harde kaassoorten. Te veel kaas eten is echter geen aanrader omdat kaas, zelfs magere kaassoorten, veel (verzadigd) vet bevat en dus ook veel energie.

Kortom: Je boterham beleggen met kaas is een prima idee, maar ga voor de magere soorten. Matig het gebruik van blokjes of sneetjes kaas als tussendoortje.

Gezamenlijk standpunt

Kaas is tandvriendelijk, zeker voor op de boterham.

Dagelijks 1 tot 2 sneetjes kaas (20-40 g) eten is de aanbeveling. Tip: Magere kaassoorten herken je aan de volgende vermeldingen op de verpakking: light, 20+, 30+, 20% vetgehalte.

Stelling 8: Fruit, zuur, zoet, eigenlijk nog goed?

Standpunt tandarts

Kauwen op een stuk hard fruit bevordert de speekselsecretie.

Maar fruit bevat behoorlijk wat suikers. Bij de meeste vruchten bedraagt het suikergehalte ongeveer 10 %, een banaan bevat al gauw 30 à 40 % koolhydraten. In gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen en rozijnen loopt het suikergehalte op tot 60 à 70 %. Gedroogde vruchten zijn bovendien erg kleverig. Vanuit tandheelkundig oogpunt behoren ze tot de categorie snoep.

Fruit en vooral citrusvruchten bevatten zuren. De dagelijkse consumptie van citrusvruchten verhoogt sterk de kans op erosie.

Kortom: Fruit is gezond, maar “graas” niet de hele dag door. Eet liever een stuk fruit dan vruchtenmoes en verkies fruitconserven op eigen nat boven fruit op siroop. Gedroogde en ingemaakte vruchten eet je best tijdens of direct na de maaltijd. Een rauwe appel eten kan het tandenpoetsen niet vervangen!

Standpunt diëtist

Fruit moeten we dagelijks eten. Het is een bron van koolhydraten, vitaminen, mineralen, voedingsvezels en vocht. De gemiddelde bevolking, jong en oud, eet slechts de helft van de aanbeveling.

Fruit kan je bij elke maaltijd eten - bij het ontbijt, tussen de boterham, als dessert - maar ook als tussendoortje. Geef de voorkeur aan vers fruit.

Om fruit te conserveren wordt er meestal suiker toegevoegd met een hogere energieaanbreng tot gevolg.

Gedroogd fruit bevat minder vocht maar brengt nog steeds veel suiker, vitaminen, mineralen en voedingsvezels aan. Door het drogen is het erg energierijk geworden. Eet gedroogd fruit daarom altijd met mate.

Smoothies en fruitsap - ook al is het vers geperst - zijn geen eerstekeuze fruitvervangers. Fruit werkt meer verzadigend en is belangrijk voor de kauwfunctie.

Kortom: Kies voor vers (of diepvries)fruit, varieer met gedroogd fruit of fruit uit blik, maar kies dan voor de soorten op eigen sap en zonder toegevoegde suiker.

Gezamenlijk standpunt

Fruit is goed, elke dag, maar graas niet de hele dag door.

Eet 2 tot 3 stukken fruit per dag. Geef de voorkeur aan vers fruit.

Besluit

Een evenwichtige voeding volgens de principes van de actieve voedingsdriehoek en een goede eetstructuur zijn de basis voor een tandvriendelijke voeding. “Eet niet meer dan vijf maal per dag” is en blijft een goede gezondheidstip. Poets twee maal per dag je tanden. Drink water als dorstlesser.

Meer info?

Tandvriendelijk voedingsadvies (herziening 2012) is te raadplegen via www.vigez.be, www.tandarts.be en www.vbvd.org.

Meer info: erika.vanhauwaert@vigez.be, jean-paul.souffriau@vvt.be

LITERATUUR

- Projectgroep Tandvriendelijk voedingsadvies (2012). Tandvriendelijk voedingsadvies. Evenwichtig eten: lekker en gezond, ook voor onze mond. Te raadplegen op www.vigez.be, www.tandarts.be en www.vbvd.org.
- Romito LM. Nutrition and dental caries. The dental clinics of North America 2003; 47 (2): 319-336
- Tahmassebi JF et al. Soft drinks and dental health: a review of the current literature. Journal of Dentistry 2006; 34: 2-11
- Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Acco, 2012 - www.vigez.be/voeding
- Van Looveren C, Fokker A. Voeding en mond- en tandziekten. Informatorium voor voeding- en diëtetiek 2012. Online
- Martens L, Declercq D, Leroy R, Vanobbergen J. De mond, spiegel van gezondheid. Acco, 2009

Belangenconflict
Geen