

Toelichting voor de mondzorgverlener bij het voedingsdagboek



Doel

Een voedingsdagboek kan waardevolle informatie geven over de mogelijke relatie tussen voedselinname en gebitsklachten van de patiënt. Een voedingsdagboek kunt u inzetten bij patiënten die onverklaarde cariës ontwikkelen, erosieve of andere vormen van gebitsslijtage vertonen of droge mondklachten hebben.

Zoet en zuur

Als u uw patiënt een voedingsdagboek heeft laten bijhouden, bespreek het dan samen. Op de voorbeeldbladzijde is aan de rechterkant van de tabel aangevinkt of het eet- of drinkmoment een **zoetmoment is (cariërisico)** en/of een **zuurmoment (erosierisico)**. De momenten waarop alleen water, melk, koffie of thee zonder suiker en/of suikervrije kauwgom is genomen, tellen niet mee en worden dus ook niet aangevinkt. Buiten de hoofdmaaltijden tellen eet- en drinkmomenten die langer dan een half uur duren (vraag hiernaar bij de patiënt) voor 2 of zelfs voor 3 momenten (langer dan één uur). Aan het eind van de dag worden onderaan de tabel het totaal aantal zoet- en zuurmomenten ingevuld. U kunt dat zelf doen, maar u kunt dat ook door uw patiënt laten doen (geeft hem wellicht verrassende inzichten!).

Voorbeelddag

cariërisico
erosierisico

Tijdstip Eet- en drinkmoment	Omschrijving (eten, drinken, hapjes en drankjes tussendoor, snoepen, kauwgom, water etc.)	Zoet	Zuur
Ochtend			
7:30	1 witte boterham met margarine en vruchtenhagel, 1 bruine boterham met margarine en oude kaas, 1 glas jus d'orange, 1 glas thee	✓	✓
10:10	2 koppen koffie met melk en suiker en 1 gevulde koek	✓	
11:15	1 kop koffie met melk en suiker	✓	
Middag			
12:50	1 bruine boterham met gerookte ham, 1 bruine boterham met oude kaas, 1 witte boterham met chocoladehagel, 1 glas halfvolle melk, 1 appel	✓	✓
15:27	1 kop thee met suiker en 1 stroopwafel	✓	
15:45	1 glas water		
16:00	1 suikervrije kauwgom		
17:07	1 Mars en 1 glas sinas	✓	✓
Avond			
18:43	1 bord pasta met zalm, courgette, tomaat, ui, 1 glas rosé	✓	✓
21:07	1 flesje AA-sportdrank	✓	✓
22:25	1 glas witte wijn en halve zak chips (naturel)	✓	✓
Totaal		9	6

Voorbeelddag

Toelichting bij het laten invullen van het voedingsdagboek

Spreek af hoeveel dagen uw patiënt zijn voedingspatroon gaat volgen en noteren. Het heeft de voorkeur dat er ook dagen in het weekend worden bijgehouden. Een ouder kan het voedingsdagboek bijvoorbeeld ook invullen voor zijn kind. Spoor uw patiënt aan om tijdens het invullen van het voedingsdagboek zo normaal mogelijk te eten en drinken en alles zo trouw mogelijk in te vullen. Adviseer iedere consumptie meteen op te schrijven. Tips voor het invullen vinden patiënten op de eerste pagina van het voedingsdagboek.



**Vuistregel: Na eten of drinken
minstens 2 uur niets meer nemen!**

Zodat speeksel het gebit weer kan neutraliseren!

Zorgvuldig

Laat uw patiënt zo gedetailleerd mogelijk omschrijven wat hij tijdens de hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch, avondeten) heeft gegeten en gedronken. Laat ook alle tussendoortjes zorgvuldig noteren. Vink in de rechterkolommen aan (of laat de patiënt dat zelf doen) of een eet- of drinkmoment een zoet- en/of zuurmoment is. Volledig neutrale momenten waarop alleen water, melk, koffie of thee zonder suiker en/of suikervrije kauwgom is genomen, worden niet aangevinkt en dus ook niet meegeteld. Producten die op 1 tijdstip worden gegeten of gedronken tellen als 1 moment. Doet uw patiënt meer dan een half uur over de consumptie, dan telt elk half uur, of deel ervan, als een moment.

Beoordelen voedingsdagboek

Vorm, als u het voedingsdagboek van uw patiënt bekijkt, een oordeel over de kwaliteit van de hoofdmaaltijden. Geven de hoofdmaaltijden die uw patiënt nuttigt voldoende voedingswaarde? U kunt daarvoor de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum raadplegen. Merk op dat met voedingsrijke hoofdmaaltijden veel winst kan worden behaald in het beperken van het aantal tussendoortjes. Stelt u vast dat de geconsumeerde hoofdmaaltijden ontoereikend zijn, of schat u in dat uw patiënt hulp nodig heeft bij zijn dieet? Adviseer uw patiënt dan contact te zoeken met een diëtist.



Heeft uw patiënt veel zoet- en zuurmomenten tussen de hoofdmaaltijden in? Kijk dan of u samen alternatieven kunt vinden (stimuleer uw patiënt (kraan)water te drinken), of er momenten te combineren zijn en/of uw patiënt lange eet- en drinkmomenten kan bekorten (bijvoorbeeld niet consumeren onder het werk, computeren of huiswerk maken, maar een kort drinkmoment in rust en dan weer aan de slag).

Meer informatie over voeding

Mensen eten en drinken heel verschillend. Kent u sommige producten die uw patiënt in zijn voedingsdagboek invult niet goed of helemaal niet? Laat uw patiënt deze producten via internet opzoeken en bekijk samen of deze suikers, koolhydraten of zuren bevatten of neutraal zijn. Op www.voedingscentrum.nl staat uitgebreide informatie over gezonde voeding en de Schijf van Vijf.

Basisadvies Voeding Ivoren Kruis

- Maximaal 7x per dag eten of drinken. Dit zijn 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch, avondeten) en maximaal 4 tussendoortjes per dag.
- Geen voeding of dranken na het laatste tandenpoetsen of mee naar bed nemen. Water, thee en koffie zonder suiker zijn niet cariogeen en dus veilig voor het gebit. Wie 's nachts wat wil drinken wordt geadviseerd water te nemen.

Dit geldt ook voor producten volledig gezoet met suikervervangers (xylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, sucralose, aspartaam, cyclamaat en andere). Producten waarop staat 'onzezoet' of 'zonder toegevoegde suikers' bevatten vaak wel de suikers die van nature in het product (bijvoorbeeld de vrucht) zitten. Die zijn dus niet veilig. Ook omdat ze bovendien nog zuur kunnen zijn.

Deze toelichting bij het voedingsdagboek is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? www.ivorenkruis.nl of download de gratis app GezondeMond. Kijk voor meer informatie over gezond eten en drinken en de Schijf van Vijf op www.voedingscentrum.nl.

© Ivoren Kruis / 2016