

Ivoren Kruis jaarcongres

Eten met impact: mondgezondheid begint op je bord

Mondzorgverleners weten dat een goede mondgezondheid niet alleen afhangt van 'goed poetsen', ook de voeding is van belang. En daarbij draait het niet alleen om suikergebruik. Onder dagvoorzitterschap van Monique van der Veen ging het publiek bij het Ivoren Kruis jaarcongres de breedte en de diepte in over voeding in relatie tot mondgezondheid.

TEKST: CONNIE BROUWER

Cariës is een ziekte. Een goede mondgezondheid is niet alleen afhankelijk van de preventiestrategie - goed poetsen mét fluoride en zo weinig mogelijk suikers eten - maar ook van jouw immuunsysteem, je microbiom, je omgeving en je eigen gedrag. Zes sprekers gingen hier op het congres op eigen wijze op in.

Jacqui van Kemenade: Een shotje leefstijl?

Huisarts Jacqui van Kemenade maakte duidelijk dat de uitspraak 'ieder pondje gaat door het mondje' relatief is. Obesitas wordt slechts deels veroorzaakt door iemands leefstijl. Als een obees iemand aangeeft dat er al van alles is geprobeerd om af te vallen, is dat misschien ook het geval. Dan kan er meer aan de hand zijn. Wie kent niet het jojo-effect? Van Kemenade: "De stofwisseling wordt door flink afvallen om zeep geholpen. Dat geldt overigens ook voor mensen die veel zitten: als je zit, denkt je lichaam dat je bijna dood bent. Je lichaam gaat dan heel zuinig met je energie om."

En dan diabetes. Insuline zorgt voor glucose transport naar spieren en hersenen. In geval van diabetes I maakt iemand geen insuline meer aan en deze persoon valt dan af. Heeft iemand diabetes II, dan maakt deze persoon steeds meer insuline aan, terwijl deze soort insuline minder goed werkt. Wel werkt het aanzuigende effect op de glucose. Omdat het niet meer naar de spieren en de hersenen hoeft, wordt glucose naar vetweefsel getransporteerd. Patiënten met diabetes II zouden dan ook geen insuline moeten krijgen. Ze krijgen daardoor alleen maar meer buikvet, dat stoornissen in het immuunsysteem veroorzaakt. Wat weer gevolgen kan hebben voor de mondgezondheid.

De meeste mensen hongerden naar suiker. Te veel suiker maakt ziek. Omdat iedereen verschillende microbiomen in de darmen hebben, is de reactie op het eten van bijvoorbeeld brood heel verschillend: de suikerpieken verschillen. Ook als mondzorgverlener moet je goed weten dat het niet 'one size fits all' is.

Marthe Walvoort: De verschillende kanten van suiker

Professor Marthe Walvoort gaf een uitgebreide toelichting op wat suiker eigenlijk is en maakte duidelijk dat suiker erg belangrijk is voor het menselijk leven, al bij de conceptie. Alle cellen hebben een dikke suikerjas. Door zo'n suikerjas wordt bijvoorbeeld de darmbarrière verstevigd. Daarbij hebben je hersenen glucose nodig, net als je spieren.

"Als je zit, denkt je lichaam dat je bijna dood bent"

Er zijn verschillende soorten suiker: behalve de overbekende kristalsuiker (sucrose) is er fructose (in fruit), lactose (in melk), amylose (in brood) en cellulose (in papier). Koolhydraten zijn belangrijk voor je lichaam. Glucose is nodig voor je spieren en hersenen. Een teveel aan suiker wordt opgeslagen in je vetweefsel. Deze manier van opslag is onbeperkt.

Een oude slogan is 'Snoep verstandig, eet een appel'. Een verklaring daarvoor kregen we nu: suiker dat je eet, wordt afgebroken tot glucosemoleculen die zo snel mogelijk door insuline worden weggevoerd. Als je appelsap

drinkt, heb je een suikerpiek, waarna een suikerdip volgt. Door die suikerdip wil je meer eten. Als je tegelijk vezels inneemt, zoals met een appel, is de suikerpiek minder groot en de suikerdip minder diep.

Suikers zijn nodig, maar te veel is niet goed. Om kinderen te laten experimenteren met bakken zonder suiker heeft Marthe het initiatief genomen tot een programma 'Slim Smullen', een samenwerking met verschillende andere partijen. Er zijn twee lespakketten ontwikkeld, één voor de onderbouw (4-6 jaar) en één voor de bovenbouw (10-12 jaar). Na een verhaal over wat suiker is en wat het doet in je lichaam volgt een bakworkshop. Marthe Walvoort: "Een truc voor suikervrij bakken - niet geheim! - is appelmoes te gebruiken om te zoeten en vezels om het gebak stevig te maken." De uitdaging is nu om nieuwe scholen te vinden die ruimte kunnen en willen maken voor Slim Smullen. Naast het Slim Smullen is er ook een SugerFree Community opgericht, waarin nieuwe generaties worden geïnspireerd om kennis te delen over (een zoveel mogelijk) suikervrij leven.

Egija Zaura: De rol van voeding en mondgezondheid vanuit een microbiële perspectief

Egija Zaura houdt een vurig betoog om te leven in symbiose met ons microbiom. Dit beïnvloedt namelijk zelfs ons gedrag, zoals in muizen is onderzocht. Ben je een ontspannen muis of een nerveuze muis, of een dikke of een dunne? Dat wordt veroorzaakt door je microbiom.

Hoe belangrijk is een 'goed begin' voor een kind daadwerkelijk? Egija Zaura: "De mond is een soort van oerbos vanwege het orale microbiële ecosysteem en een stressbal door alle stootjes van buitenaf zoals het eten van suiker en ook het poetsen." Idealiter is er een balans binnen het ecosysteem. De invloed van suiker op de biofilm over je tanden na 48 uur niet poetsen wordt duidelijk getoond in een experiment. Wordt geen suiker geconsumeerd,

dan is de biofilm nog geen 50 µm. Na 48 uur met veel suiker is er een dikke laag tandplak gevormd: met veel suiker in je voeding groeien de bacteriën veel harder.

"Durf vooral ook iteratief te werken: proberen, leren en bijstellen"

Wat als je een zoetekauw bent en verslaafd aan suiker? Sucrose berokkent veel schade aan mond en darm. Er zijn verschillende opties: gedragstherapie om van de verslaving af te komen, suikervervangers nemen, tong schoonmaken, stoppen met roken/vapen.

Luc Hagnaars: Commerciële determinanten van mondgezondheid

Luc Hagnaars gaf het publiek inzicht in het wereldwijde machtsblok dat de verschillende mondiale bedrijven tezamen vormen op het gebied van de voeding. Door een effectieve framing posteren zij voedingsproblemen als individuele problemen en niet als, wat het is, een collectief probleem. Zo lijkt obesitas eigen schuld. Ultrabewerkte voeding wordt steeds meer verkocht, bevat meer calorieën en men eet er makkelijker van door omdat het mondgevoel is veranderd. Verder zijn de vezels eruit gehaald om de houdbaarheid te verbeteren. Resultaat is een ongezonder voedselaanbod. Er is dan ook een sterkere tegenmacht nodig om het tij te keren.

Het is de vraag of de suikertaks daarin een goed instrument is. Studies daaromtrent geven in bedekte termen hun resultaten weer waardoor het voor 'het beleid' niet een duidelijk voordeel heeft. En dan zijn er nog veel beleidsvragen te stellen om de invoering verder te bemoeilijken. Advies van Luc Hagnaars: "Vorm een tegenmacht als mondzorgprofessionals met ande-

re zorgprofessionals, wetenschappers, maatschappelijk middenveld en maak duidelijk wat de economische winst is van een goede mondgezondheid."

Denise Leusink en Lotte van der Schoot: Van voedingsadvies naar gedragsverandering: hoe voer je het gesprek dat wél werkt?

In een interactieve sessie werd het publiek meegenomen in de gespreksmethodiek, 'Uitblinkers'. Dit is een bewezen effectieve gespreksmethodiek met ouders en kinderen over tandenpoetsgedrag. Denise Leusink en Lotte van der Schoot onderzochten of de Uitblinkers gespreksmethodiek het gesprek over voeding makkelijker en effectiever maakt. Dit onderzoek werd uitgevoerd in codesign met ouders, kinderen, mondzorgprofessionals en opvoedkundigen.

De ouders vinden het belangrijk dat een kind genoeg (en gezond) eet, het eten een gezellig moment is met het gezin en het gemakkelijk gaat, dus geen strijd is. Wat niet alle ouders weten is hoe belangrijk voeding is voor je mondgezondheid. Verder vinden zij het lastig om om te gaan met strijd en om eetmomenten te structureren. Wel gaven de ouders elkaar al tips in de oudergroepen over wat werkt in een strijd met een kind tijdens het eten. Mondzorgverleners bleken het belangrijk te vinden dat er gewerkt wordt in een sfeer van gelijkwaardigheid en vertrouwen, dat ze bij hun eigen rol blijven (niet op de stoel van diëtist) en praktische handvatten hebben om de ouders en kinderen verder te helpen.

Op basis van deze resultaten zijn er prototypes gemaakt van de kaarten, deze zitten nog in de testfase. Lotte van der Schoot: "Ga niet te veel tegelijk aanpassen: kies 1 uitdaging en 1 actie." Denise Leusink: "Durf vooral ook iteratief te werken: proberen, leren en bijstellen."

Conclusie en afsluiting

De centrale boodschap van deze congresdag is dat voeding en (mond)gezondheid niet los van elkaar gezien kunnen worden. Door een steeds groter aanbod van ultrabewerkte voeding staat onze (mond)gezondheid meer onder druk. Door een gezonde leefstijl kun je je eigen mondgezondheid en die van je kinderen zoveel mogelijk positief beïnvloeden. Dat begint al op babyleeftijd.

Om het beleid effectief te beïnvloeden, is een sterke tegenmacht nodig en daarmee een goede onderlinge samenwerking in het mondzorgveld. Laten we echter niet vergeten dat verandering ook bij onszelf begint en in onze eigen omgeving: scholen, sportclubs, gemeenten en gezinnen spelen allemaal een rol. Educatie en preventie op jonge leeftijd zijn essentieel. Door lokaal te handelen en samen te werken, kan er daadwerkelijk gezondheidswinst worden behaald. ■



Op 11 april vond het Ivoren Kruis-congres Eten met impact plaats.