



Algemene richtlijn Voeding en mondgezondheid

Een gezonde levensstijl en bijbehorend voedingspatroon zijn essentieel voor zowel de algehele gezondheid, als de mondgezondheid. In samenwerking met een orthomoleculair voedingsdeskundige en een bio-energetische tandarts hebben we een aantal richtlijnen op gebied van voeding en mondgezondheid voor jouw praktijk ter beschikking gesteld. Je kunt deze richtlijn niet alleen voor jezelf maar ook voor je patiënten inzetten.

Naast deze algemene richtlijn is er een aantal richtlijnen, gericht op specifieke mondproblemen:

- Richtlijn voeding en mondgezondheid bij cariës
- Richtlijn voeding en mondgezondheid bij parodontitis, gingivitis en peri-implantitis
- Richtlijn voeding en mondgezondheid bij aften en herpes

Algemene richtlijn voeding

- Met gevarieerde voeding verzeker je jezelf van de inname van zoveel mogelijk verschillende nutriënten;
- Door vers en onbewerkt te eten, voorkom je onnodige inname van suikers, natrium en chemische additieven;
- Als minimaal 50% van je voedselinname uit groente bestaat, krijg je zoveel mogelijk vitaminen, mineralen en vezels op natuurlijke wijze binnen;
- Probeer het gebruik van geraffineerde koolhydraten (zoals wit brood, pasta en witte rijst) te beperken zo veel mogelijk te kiezen voor complexe (vezelrijke) koolhydraten;
- Om in je eiwitbehoefte te voorzien, kun je makkelijk twee eieren per dag eten;
- Gebruik zoveel mogelijk onverzadigde vetzuren in je voedingspatroon. Denk aan kokosolie, lijnzaadolie, extra vierge olijfolie, noten, zaden, vette vis en avocado;
- Om je vochtbalans op peil te houden, is het belangrijk om voldoende (tenminste 1,5 liter water en/of kruidenthee per dag) te drinken. Dit is niet alleen belangrijk voor het afvoeren van afvalstoffen, maar ook om voldoende speeksel aan te maken en je mond gezond te houden;
- Voorkom uitdroging en verzuring van het lichaam en de (mond)slijmvliezen door de inname van cafeïne en theïne (zwarte thee) te beperken naar maximaal twee koppen per dag;
- Alcoholische consumpties bevatten veel suikers en gisten, probeer de inname te beperken tot maximaal 4 eenheden per week;
- Vermijd melk zo veel mogelijk en beperk het gebruik van yoghurt en kaas zoveel mogelijk. Kies bij voorkeur voor zuivel van de geit aangezien de aanwezige aminozuren in geitenzuivel makkelijker verteerbaar zijn;
- Onnodige inname van suikers/zoetstoffen en fructose is te voorkomen door frisdranken en vruchtensappen zoveel mogelijk te vermijden;
- Beperk de inname van vlees naar maximaal 2 keer per week. Vermijd het gebruik van varkensvlees. Kies bij voorkeur voor vis, wild of gevogelte;
- Om in je nutriëntenbehoefte en eiwitten te voorzien, kun je het beste dagelijks twee kleine handjes ongebrande en ongezouten gemengde noten en zaden (geen pinda's) eten.



Algemene richtlijn lifestyle

- Blijf in beweging. Zorg dat je per dag tenminste een half uur beweegt. Neem waar mogelijk de fiets of de trap, dan heb je die stappen vast binnen. Daarnaast adviseren we om tenminste 2 tot 3 keer per week intensief (combinatie kracht/cardio) te bewegen;
- Stress kan de afweer van het lichaam (en dus ook van het tandvlees) onderdrukken, bovendien verbruik je meer van je vitaminen en mineralen onder invloed van stress. Probeer stress waar mogelijk te reduceren d.m.v. beweging, ontspanning en een goede nachtrust.
- Voor een goede nachtrust is het belangrijk om EM-straling te vermijden (grote stressor), zet wifi 's-nachts uit, gebruik overdag de smartphone zo min mogelijk direct aan je oor, maar zet hem op luidspreker en zet hem vaker op de vliegtuigmodus;
- Een beetje een open deur, maar willen we toch gezegd hebben: stop met roken en/of overmatig alcoholgebruik;
- Uit onderzoek blijkt dat vrijwel alle ziekteprocessen gelinkt kunnen worden aan een zuurstoftekort. Als we kijken naar de zuurstofspanning (pO_2 waarde) van geïnfecteerde of beschadigde weefsels, blijken deze waarden veel lager zijn dan in een gezonde situatie. Door een langdurig lage zuurstofspanning komt het weefsel in een zogenaamde chronische fase en zal er geen herstel kunnen optreden. Je kunt patiënten adviseren om zoveel mogelijk zuurstof binnen te krijgen. Denk niet alleen aan de mondverzorgingsproducten met actieve zuurstof, maar ook aan de ademhalingstechnieken van Wim Hof, het regelmatig bezoeken van de sauna en het dagelijks nemen van een ijskoude douche (even wennen, maar zeker lekker!).

www.bluemcare.com