

**Maatschap Krimpenfort**  
**Sumatralaan 19**  
**1217 GP Hilversum**  
**035-6246650**

**info@maatschapkrimpenfort.nl**  
**www.maatschapkrimpenfort.nl**

# Suikergebruik

suikervetvangers

## Invloed van suiker op het gebit

Als het gaat over de gezondheid van het gebit, zijn het schoonhouden van dat gebit, en suikergebruik de belangrijkste zaken om in de gaten te houden.

Bacteriën en suiker zorgen SAMEN voor problemen. Bacteriën zetten suiker om in een zuur. Kalk (lees tanden en kiezen) lost op in zuur en voila de aanzet tot het ontstaan van een gaatje is daar.

Als het gaat over poetsen, weten we dat 100% bacterievrij maken van de mond, zeker voor kinderen, vrijwel onmogelijk is.

Het gebruik van suiker (houdende voedingsmiddelen) is daarom bij kinderen de

belangrijkste factor bij het al dan niet krijgen van gaatjes.

In dit verband is de **tijdsduur** dat suiker in de mond aanwezig is de grootste boosdoener, meer nog dan de hoeveelheid. Voor het GEBIT is het feitelijk minder erg om een zak snoep achter elkaar op te eten dan om er een hele week mee te doen. Vaak een beetje snoep is het probleem.

## Snoep

Onder snoep moet je verstaan ALLE suikerhoudende dranken en voedsel. Dropjes, koeken, toetjes, frisdranken en zoet broodbeleg zijn alle tandheelkundig even erg.

Een aantal zaken verergeren de schadelijke invloed van suiker

- Zuur: ontkalking van tanden wordt hierdoor bevorderd. Te denken valt aan:
  - zuurballen, zuurstokken, maar vooral ook KOOLZUUR.
  - Een **overdaad** aan citrusvruchten en appels is zelfs fout.
- Kleverige producten: Doordat kleverige producten er voor zorgen dat

suiker langer in de mond aanwezig is zal het effect hiervan ook groter zijn.

- Stroop, toffees, **krenten en rozijnen!!! Taai taai, pepernoten.**

Zaken die absoluut niet gezond zijn, maar zo wel bekend staan, zijn allerlei energiekeuken zoals liga ed., gezoete yoghurt dranken, alle koolzuurhoudende dranken, dus ook spa rood, waarbij cola en energiedrank !!! extra aandacht verdient omdat het een hoog gehalte (citroen)zuur en suiker bevat !

## We snoepen bijna nooit

Onze ervaring is dat mensen schrikken als ze een dag alles opschrijven wat er wordt gegeten en gedronken, en daarna wordt bekeken hoeveel "snoepmomenten" er zijn geweest. Wellicht een suggestie om je bewust te worden van deze zaken.

## Alternatieven

Gelukkig zijn er best alternatieven: steeds meer "snoepgoed" bestaat in suikervrije versie (drop, winegums, pepermunt, kauwgom) waarvan de smaak prima is en vaak niet van suikerhoudend is te onderscheiden. Ook yoki, fristi en andere yoghurt dranken (bijvoorbeeld Optimel®) bestaan in een suikervrije versie evenals chocomel.

## Het gebruik van suikervervangers

Door in snoep de suiker te vervangen door een andere zoetstof wordt minder zuur gevormd en neemt de kans op gaatjes duidelijk af.

Daarnaast zorgt suikervrij snoep ook voor een bewustmakingsproces bij de gebruiker dat bijdraagt aan een beperking van het suikergebruik. Kinderen kunnen nu kiezen tussen suikervrij “tandvriendelijk snoep” of snoep met suiker dat slecht is voor hun tanden. Ze zullen dus bewuster hun keuze maken. Tandvriendelijke zoetwaren zijn suikervrij. De zoete smaak wordt verkregen door gebruik te maken van suikervervangers zoals isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, sorbitol of xylitol. Maltitol is vaak een hoofdbestanddeel van suikervrij snoep. (www.debron.nl)\*

Voor de algemene gezondheid zijn deze suikervervangers geen probleem. Alleen bij overdreven gebruik - overdaad schaadt - kan een licht laxerend effect optreden. Dit is echter voorbijgaand van aard en ongevaarlijk.

Uiteraard zijn chips, nootjes kaas en worst niet suikerhoudend en zijn ongezoet (pure) vruchtensappen (appelsientje, goudappeltje), melk en kraanwater of thee (zonder suiker) goede alternatieven.

En in plaats van de ligakoek?? Wat is er mis met de ouderwetse bruine boterham met (pinda)kaas?? Als dat teveel is, zijn een eierkoek, rijstwafels of crackers een goed alternatief.

Tot slot: natuurlijk is er geen bezwaar kinderen zo af en toe eens iets te geven, maar ongemerkt krijgen ze vaker “snoep” dan men zou denken.

**\* De Bron is een toonaangevend merk suikervrij snoepgoed. O.a. te verkrijgen bij Super de Boer en op de markt.**

### Opbeltijden:

**Ma t/m donderdag:**

**08:00u - 08:30u.**

**13:00u.- 13:30u.**

**17:00u - 18:00u.**

### Vrijdag:

**08:00u. - 08:30u**

**12:00u - 13:00u.**

**Tel.: 035-6246650**

**©J.C.H.Krimpenfort versie september 2013**

