



Een gezond eetritme

TWEE VLIEGEN IN ÉÉN KLAP

De vakantie staat voor de deur. Maar eerst nog even dat advies afronden voor die kinderopvangorganisatie. Zij hebben de afgelopen maanden hun voedingsbeleid geactualiseerd. Prima werk, al mis ik de aandacht voor een gezond eetritme. Want naast *wat* en *hoeveel* bepaalt ook *wanneer* of iets gezond is voor kinderen. Ik klik op *send* en sluit af.

DE VOLGENDE DAG vertrekken we. Al maanden keken we hier naar uit: ons avontuur naar Alaska. Het weerzien met familie en natuurlijk de prachtige natuur. We kunnen niet wachten om met eigen ogen loslopende elanden te zien. We kijken uit naar de bergen met witte toppen en hopen geluk te hebben om ook ergens tijdens onze reis bultruggen te spotten. Op het wensenlijstje van de kinderen staat daarnaast ook nog het kopen van *Jolly Ranchers*: Amerikaanse zuurtjes, bekend van sociale media. *TikTok* om precies te zijn. Niet veel later staan we niet alleen op die boot, berg of in dat natuurpark, maar ook in een Amerikaanse supermarkt. Hier is alles groter, van supermarktkar tot gangpad, en natuurlijk al die megaverpakkingen. Best logisch, want veel mensen moeten kilometers rijden voordat ze bij de eerste supermarkt terechtkomen. En alles komt voorbij: literflessen sauzen, gesuikerde ontbijtgranen in verpakkingen zo groot als cementzakken en joekels van afbakpizza's. Via de spuitbussen vloeibare kaas en worstjes op een stokje in pannenkoekendeeg komen we terecht bij het snoepschap. De kleinste verpakking die de kinderen uitkiezen, is alsnog groot: zo'n 360 zuurtjes gaan mee in het vliegtuig naar huis. Thuis weten we er wel raad mee. We proeven alle smaken en proberen verschillende *TikTok*-hits: van het oplos-

MICHELLE VAN ROOST
voedingsdeskundige



sen in frisdrank, tot het vermalen tot een soort crunchy hagelslag, en het maken van vrolijk gekleurde venstertjes in zelf gebakken koekjes. Jum. Maar dan zien we de waarschuwendende boodschap van *TikTok*-orthodontist *The Bentist*. Oei! Hij waarschuwt voor *craze lines*, microscopisch kleine haarscheurtjes die in het tandglazuur kunnen ontstaan als je zo'n keihard zuurtje doormidden bijt.

De foto's van *The Bentist* doen me denken aan de lezing van dr. Dien Gambon, tijdens het Congres Kindertandheelkunde. Maar zij had het niet over mechanische schade, zoals die *craze lines* van *The Bentist*, maar om tanderosie. Het letterlijk oplossen van het tandglazuur door zure voedingsmiddelen. Een serieus opkomend probleem, vooral onder kinderen en jongeren, met als belangrijkste oorzaak: leefstijl. Door continue gegraas, gesnack en geslurp krijgen tanden steeds meer zuuraanvallen te verduren en tussentijds te weinig tijd om te herstellen.

Denk bijvoorbeeld aan het langzaam leegdrinken van een beker sap of fris tijdens het spelen. Om de zoveel tijd een klein slokje is funest voor het

tandglazuur. Al helemaal als er dan ook nog met die drank in de mond wordt gespeeld. Of die zak winegums, die tijdens een lange autorit uiteindelijk toch helemaal leeg gaat. Of zo'n Amerikaans zuurtje dus, waar je zo super lang mee doet. Allemaal oorzaken van kleine zuuraanvallen. Krijgen de tanden er te veel, en te snel achter elkaar, dan lost het tandglazuur beetje bij beetje op. En dat is al volop aan de gang. Volgens wat oudere cijfers kampt ruim de helft van de 23-jarigen al met erosieve gebitsslijtage tot in het tandbeen. Pijnlijk, lelijk, en vaak lastig te herstellen. Ondertussen vind ik thuis overal lege snoeppapiertjes. Ik hoop maar dat ze snel op zijn en weinig schade brengen aan de tanden van mijn kinderen. Natuurlijk weten ze ook wel dat het beter is om eetmomenten te bundelen en tussendoor liever anderhalf tot twee uur niets te eten. Maar hoe doe je dat als hongerige puber? Overal liggen verleidingen op de loer. Alsof ze opeens zouden zeggen "nee dank je" als een zak snoep rondgaat, op de klok zouden kijken of hun tanden wel voldoende rust hebben gehad of dat ze niets kopen als ze buiten rondhangen. Thuis leunen we op het oude Jamaicaanse principe *monkey see, monkey do*. Maar eerlijk is eerlijk, dat geven van het goede voorbeeld gaat bij ons ook met vallen en opstaan... Ondertussen is het tijd om mijn advies aan die kinderdagopvang te bespreken. Bovenaan het lijstje: het belang van dat gezonde eetritme. Helpend voor gezonde inname en dat bijkomende voordeel voor de tanden. Twee vliegen in één klap. ☺