

Fit met Voeding

Magazine voor een dynamische leefstijl

Zwavel: zwaar onderschat

'In voeding én supplementen'

Glutengekte of tarweprobleem?

Extra magnesium

tijdens Vierdaagse

Eten op grote hoogte



Het interview:
Tessa Pellenkoff
Mondhygiënist

Voorkom
reizigers-
diarree
5 tips

Gamba's
in de wok

<http://www.fitmetvoeding.nl>

Het FMV interview



Tessa Pellenkoff
mondhygiënist

TESSA PELLENKOFT

‘Parodontitis is niet een op zichzelf staand probleem’

Geboortedatum?

‘29 juli 1980.’

Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

‘Dat was tijdens mijn laatste zwangerschap. Ik durfde toen niet eens op de weegschaal te gaan staan, maar ik heb zeker wel de 100 kg aangetikt. En dat bij een lichaamslengte van 1.69 m. Ideaal voor mij is 66 à 67 kg. Dat past bij mijn lijf en daar voel ik mij het beste bij. Na mijn bevaling in 2012 heeft het lang geduurd voordat ik weer op een normaal gewicht was. Ik weeg nu 71 kg en wil nog vier tot vijf kilo verliezen. Met gewoon gezond eten, dus zonder dieet. En met veel bewegen. Mijn lichaam gedijt het beste op sporten. Zo'n drie keer per week sport ik intensief.’

Beroep?

‘Mondhygiënist en orthomoleculair therapeut. Mondhygiëne doe ik 25 uur per week, dus drie dagen. Ik werk in de Kliniek voor Parodontologie Amsterdam. Daar komen mensen met parodontitis waarbij de tandarts of mondhygiënist uitbehandeld is: tanden en kiezen die losstaan, diepe pockets door tandvleesontstekingen zoals parodontitis en botafbraak, enzovoorts. Als echt specialistische zorg nodig is, bieden wij chirurgie, implantologie, intensieve mondhygiëne-behandelingen, esthetische tandheelkunde en nu zelfs plastische chirurgie. Daarnaast werk ik gemiddeld één à twee dagen per week als orthomoleculair therapeut, in mijn eigen praktijk.’

Wat was er eerst?

‘Mondhygiëne. Dat doe ik al vanaf 2003. Orthomoleculaire therapie is er recent bijgekomen. In juni 2014 heb ik de opleiding afgerond en ben ik mijn praktijk gaan opzetten. Afgelopen oktober had ik mijn eerste cliënten.’

Hoe ben je op het orthomoleculaire pad geraakt?

‘Vanuit persoonlijke ervaring. Na mijn laatste zwangerschap bleek ik ook een hoog cholesterol te hebben. De huisarts wilde statines voorschrijven. Ik ben toen eerst gaan lezen, bijvoorbeeld het boek *De Cholesterol leugen* van dr. Walter Hartenbach. Toen dacht ik: volgens mij kun je het op een andere manier ook naar beneden krijgen. Ik

heb via-via een goede orthomoleculair therapeut gevonden en ben daarmee in zee gegaan. Uiteindelijk is mijn cholesterol met voedingsadviezen, visoliesuppletie en onder meer vitamine E keurig naar beneden gegaan. Dat wekte mijn interesse in de orthomoleculaire therapie: *misschien is die opleiding wat voor mij?* Want uiteindelijk ben ik met een heel zieke categorie patiënten bezig. Parodontitis is niet een op zichzelf staand probleem. Daar zit vaak veel meer achter. Ik dacht: ik ga gewoon die opleiding doen, en dan kijk ik straks in welke vorm ik het ga gieten.’

‘Mensen vinden het een eyeopener’

Heb je daar al ideeën over?

‘Op dit moment hou ik mondhygiëne nog gescheiden van orthomoleculaire therapie. Maar wij zijn privé een huis aan het bouwen, met een praktijkruimte. Mijn plan is wel om daar een behandelstoel neer te zetten voor mondhygiëne en dan de zaken te integreren. Zodat ik mensen een mondhygiëne-behandeling geef en tegelijk orthomoleculair ondersteun, indien nodig.’

Dat is een unieke combinatie?

‘Ja, nu ik af en toe roep dat ik dit wil gaan doen, merk ik dat er veel interesse is. Het is vernieuwend. Ik denk dat daar een beetje een onontgonnen gebied ligt. Dat merk ik ook als ik lezingen geef. Ik heb tijdens mijn orthomoleculaire opleiding een *paper* geschreven waarin ik probeer beide vakgebieden samen te brengen. Dat heb ik uitgewerkt tot een lezing over de invloed van voeding op parodontitis. Die lezing heb ik onder andere gegeven voor mondhygiënist en intern in de kliniek waar ik werk. Tot nu toe zijn de reactie erg positief. Mensen vinden het een eyeopener dat er nog zoveel méér is om aan te denken. Eind juni geef ik die lezing voor het eerst als *clinic* voor tandartsen, parodontologen en mondhygiënist.’

Wat vertel je hen in die lezing?

‘Ik heb literatuuronderzoek gedaan naar welke voedingsstoffen een rol kunnen spelen in het ontstaan van paro-

dontitis. Ik begin de lezing met uitleg over het ontstaan van die tandvleesontsteking. En ook: welke *markers* zie je in het bloedbeeld? Aan de andere kant kijk ik welke voedingsstoffen van invloed kunnen zijn op het ontstaan van die *markers* en hoe we die kunnen remmen. Ik heb me vooral gefocust op laaggradige ontsteking en ontstekingsremming in dat onderzoek. Het gaat dan onder meer over vitamine C: wat doet het eigenlijk in je bloed? Foliiumzuur komt voorbij. Vitamine D is een hot item bij botdichtheid, ontstekingsremming en weerstand. Dat heb ik in mijn *paper* uitgelegd met een stukje biochemie ter ondersteuning. Ik probeer dit duidelijk uit leggen aan de artsen en mondhygiënisten, waarmee ik wil bereiken dat ze buiten de kaders gaan denken.'

Binnen welke kaders denken ze dan?

'Die van het gebit: gebitselementen, cariës, tandvlees, ontsteking in het gebit, esthetiek vooral. Uiteraard komt de algemene gezondheid van de patiënt ook ter sprake tijdens de anamnese en de update hiervan. Alleen houdt men zich niet direct bezig met de beïnvloeding hiervan. Doordat ik die orthomoleculaire opleiding ben gaan doen en daar zo enthousiast over ben, merk ik in onze kliniek dat de artsen soms al wat verder denken. We hebben bijvoorbeeld patiënten die maar blijven hangen op hetzelfde niveau. Die vragen ze nu toch eens: "Laat je vitamine D-bloedwaarde eens bepalen?" Die patiënten komen dan terug met de boodschap dat hun vitamine D inderdaad heel laag was. Ze krijgen dan gepaste suppletie van de huisarts, dus injecties. Daarna zien we toch een rustiger beeld in de mond ontstaan. Dat is wel frappant. Ik denk dat je met vitamine D, maar ook met nog zoveel andere dingen, veel verder kan komen in je behandeling. Patiënten komen daar uiteindelijk prettiger uit te voorschijn, op meerdere vlakken.'

Geef je ook concrete adviezen?

'Ik ben terughoudend met het noemen van doseringen aan collega's. Ik geef wel aan welke voedingssupplementen ik zou adviseren in het geval van parodontitis. Maar ik zeg er wel bij dat dit terrein voorbehouden is aan orthomoleculair therapeuten en artsen, want er zijn misschien interacties met medicatie waar je rekening mee moet houden of gezondheidsproblemen. Dus zeg ik: "Als je denkt dat iemand hier baat bij kan hebben, verwijz dan door".'

Is het niet vreemd dat dit voor hen nieuwe informatie is?

'Eigenlijk wel. Het is net zo gek als dat het voedingsverhaal nieuw is voor een huisarts. *Je bent wat je eet* – maar het lijkt of we dat vergeten zijn. Je moet soms strijden om te laten zien dat je méér kunt doen bij een klacht dan medi-



Voor meer informatie: www.ortho-accent.nl

catie geven of symptomen bestrijden. In de tandheelkunde en mondhygiëne wordt natuurlijk wel over voeding gesproken, maar meer in de zin van: welke voedingsmiddelen hebben invloed op cariës en het ontstaan van tandplak? Maar het proces daarachter, dus de gehele gezondheid, wordt niet aangetikt.'

Gebruik je zelf voedingssupplementen?

'Ja. Ik slik dagelijks chroom, om mijn zoetbehoefte te onderdrukken. Dat is mijn zwakke plek. Ik neem altijd een multivitamine, een hooggedoseerd visoliepreparaat en vitamine D. Dat is mijn basis. En verder selenium en zink, voor mijn schildklier. Verder heb ik nog het een en ander in huis. Bijvoorbeeld oregano-olie voor als we iets verkeerd hebben gegeten en last hebben van de buik.'

'Ze krijgen dan gepaste suppletie van de huisarts'

Wat is je grootste ergernis op het gebied van voeding?

'De onwetendheid over wat in voedingsmiddelen zit die door de industrie gemaakt zijn. Het is de verantwoordelijkheid van de industrie om mensen enigszins voor te lichten over hoe een product in elkaar zit. Maar het is je eigen verantwoordelijk om etiketten te lezen en te zien wat je in je lijf stopt. Bij de zwemles van mijn zoon zie ik dat ouders hun kinderen energiedrankjes geven, want ze moeten een half uur zwemmen. Dan denk ik: verdiep jezelf alsjeblieft in wat voor invloed dat kan hebben.'

Heb je een ongezonde eetgewoonte?

'Ja, chocolade is mijn zwakke voedingsmiddel. Ik probeer dat te tackelen door chocolade te kopen met 85% cacao-gehalte. Dan ben je wel klaar na één blokje.'

Wat is je voedingsadvies voor de dag van morgen?

'Probeer in elk maaltijd groente te verwerken. Ook als het om zoet gaat. Ik kook daarom graag uit de boeken van Amber Albarda. Dan kan ik tóch dat chocoladetaartje maken, want er gaat ook een courgette doorheen of biet.'