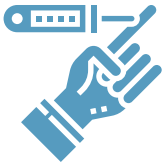




Leefstijl screening bij Parodontitis slechtere prognose als:

Diabetes Mellitus:



- Nuchter bloedglucose ≥ 8 mmol/l.
- Bloedglucose 2 uur na de maaltijd ≥ 9 mmol/l.
- HbA1c voor mensen jonger dan 70 jaar: ≥ 53
- HbA1c voor mensen ouder dan 70 jaar (en korter dan 10 jaar diabetes mellitus): ≥ 58
- HbA1c voor mensen ouder dan 70 jaar (en langer dan 10 jaar diabetes mellitus): ≥ 64



Roken:

10> sigaretten



Stress:

>150 punten op de Holmes-Rahe Stress Inventory



Beweging: <beweegnorm

vaak stilzitten

< 2,5 uur per week matig intensief bewegen

< 2 keer per week activiteiten die spieren en botten versterken



Voeding:

≤ 200 gram groente per dag

≤ 200 gram fruit per dag

≥ 1 glas alcohol per dag

≥ 25 gram toegevoegde suikers per dag

aanvullend:

≤ 1 x per week (vette) vis (geen gefrituurde en gepaneerde vis)

≤ 1 x per week peulvruchten (bonen, linzen, erwten)

≥ 3 x per week rood en bewerkt vlees

Kiest voornamelijk voor producten zonder volkoren label
(geraffineerd brood, rijst en pasta)

BMI voor mensen tussen 18-69 jaar: $\leq 18,5$ of ≥ 25

BMI voor mensen 70 jaar en ouder: ≤ 22 of ≥ 28

Middelomtrek mannen: ≥ 94

Middelomtrek vrouwen: ≥ 80