

# Voeding belangrijk instrument in de zorg



**Ziekenhuis Gelderse Vallei en Wageningen Universiteit hebben de handen ineengeslagen om te komen tot een betere voeding in de zorg. Ondervoeding bij ouderen is een belangrijk aandachtspunt, maar de ambitie strekt veel verder. De match van medische kennis en voedingswetenschap moet leiden tot gezonde voeding als preventiemiddel tegen obesitas, kanker en chronische ziekten.**

*Tekst: Tijs Kierkels, foto's: Gert Janssen*

Van alle ouderen die de huisarts bezoeken, is twintig procent ondervoed. In het ziekenhuis loopt dertig procent van de mensen risico op ondervoeding. Alle reden dus om dit probleem prioriteit te geven. "Mensen die in bed liggen, verliezen spiermassa en daarmee levenskracht. Voor het herstel en de spieropbouw heb je extra eiwit nodig. Maar een probleem is dat zieke mensen weinig zin in eten hebben", vertelt Menrike Menkveld-Beukers, manager Alliantie Voeding Gelderse Vallei. "Bovendien bevatten veel producten van de schijf van vijf - de leidraad voor gezond eten - weinig eiwit. Zo zijn we op het spoor van eiwitverrijkte basisproducten gekomen. Vruchtensap met extra eiwit,

soep met extra eiwit, brood met extra eiwit. Je kunt ondervoede mensen ook klinische voeding geven, maar dat houden ze op de lange termijn niet vol. De uitdaging is om nieuwe lekkere producten te maken."

In samenwerking met start-up bedrijf Carezzo zijn binnen het project 'Cater with Care' zulke producten ontwikkeld. Menkveld laat eiwitverrijkte smoothies met bessen, frambozen en aardbeien proeven. Die smaken inderdaad uitstekend.

## Grote ambities

Dit is slechts één van de vele projecten binnen de Alliantie Voeding Gelderse Vallei, een samenwerkingsverband tussen Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede en de afdeling Humane Voeding van Wageningen Universiteit. De ambities zijn groot: een leven lang gezond eten, niet alleen in de zorg, maar ook daarbuiten. "We hebben transmurale voedingszorg nodig, dat wil zeggen over de muren van de instellingen heen. Mensen zijn niet zo lang in het ziekenhuis. Ze zijn dan wel ontvankelijker voor gezonder eten en de mensen om hen heen ook. De kunst is dan om een gezonder eetpatroon door te trekken naar thuis. We werken daartoe ook samen met Opella, een grote zorg- en verpleegorganisatie in de regio."

De universiteit doet onderzoek naar gezonder eten en de effecten van verschillende strategieën om mensen beter te laten eten. Het ziekenhuis implementeert de mogelijkheden en zoekt uitgebreid naar creatieve oplossingen. Opvallend is het grote enthousiasme van hoogleraren en onderzoekers van de universiteit en medisch specialisten en zorgprofessionals van het ziekenhuis. Hierdoor komen er veel projecten van de grond, steeds met nieuwe partners. Menkveld en haar collega's binnen de Alliantie Voeding zitten wekelijks aan tafel met allerlei partijen, zoals Albert Heijn, Jumbo, Friesland Campina, Heinz, Siemens, Van Rijnsingen Groep, Sodexo en MKB-bedrijven uit de wijde regio. Het is namelijk de bedoeling meer gezonde producten te ontwikkelen voor specifieke groepen en die vervolgens in de markt te zetten. "Het is een groeiemarkt. De groep ouderen bijvoorbeeld groeit flink. Je moet nadenken hoe je via goede voeding en beweging kwaliteit van leven behoudt. Het is een lastige markt, waarin je gezondheidseffecten van betere voeding moet aantonen en te maken hebt met patiënten of kwetsbare ouderen. Daarom is gezamenlijke inspanning door wetenschap, zorg, bedrijfsleven en overheid nodig."



## Rol groente- en fruitsector

Hoe kan de groente- en fruitsector hierbij een rol spelen? “Dat zou ik graag met ze willen verkennen. Helpt het bijvoorbeeld als je mensen een groentepakketje meegeeft als ze het ziekenhuis verlaten?”

We weten in elk geval dat een goede smaak en presentatie erg belangrijk zijn, hier in het ziekenhuis maar ook in de winkel.”

Andere belangrijke groepen waar de alliantie zich op richt, zijn kankerpatiënten en mensen met obesitas. “Overgewicht is een belangrijke risicofactor bij het krijgen van kanker. We zijn er mee bezig hoe je dat bespreekbaar maakt bij patiënten. Eten van groente en fruit speelt een belangrijke rol daarbij. Het zijn gezonde producten met weinig calorieën. Als er veel groente op je bord ligt, eet je automatisch minder energierijke producten.”

Momenteel loopt een pilotonderzoek met de ‘Eetscore’, die is ontwikkeld door Wageningen Universiteit. Mensen die worden behandeld voor darmoliepen, een voorstadium van darmkanker, vullen de lijst in, waardoor hun eetpatroon binnen tien minuten duidelijk is. Vervolgens krijgen ze een persoonlijk advies. “Daarna houden we bij wat ze eten en kijken we of ze na drie maanden gezonder zijn gaan

eten in vergelijking met een controlegroep. De bedoeling is om zo te voorkomen dat de poliepen terug komen. Belangrijke uitdaging hierbij is: hoe verleid je ze om meer groente en fruit te eten?”

## Proeftuin

De vraag hoe je mensen zover krijgt dat ze beter en gezonder gaan eten, komt steeds terug. De ideale proeftuin daarvoor is het ziekenhuis zelf. Het heeft geleid tot een bijzonder initiatief dat door de hele ziekenhuiswereld met veel belangstelling gevolgd wordt. De maaltijdservice ‘At your request®’ is overgewaaid vanuit de Verenigde Staten en Ede is het eerste ziekenhuis in Europa dat het heeft opgepakt. De patiënten kunnen eten en drinken wat ze willen op elk willekeurig tijdstip tussen 7.00 en 19.00 uur. Ze zijn dus niet gebonden aan vaste tijdstippen voor ontbijt, lunch en diner en ook niet aan vooraf ingevulde menu’s. “Ze bellen naar het callcenter en binnen 45 minuten wordt het bezorgd. Je kunt eten in het ziekenhuis zoals je thuis gewend bent. De patiënten waarderen het zeer. Onze maaltijdservice scoorde voorheen ook al goed, met een 7,5; na invoering van ‘At your request®’ is dat gestegen naar 8,1”, vertelt ze.

Er wordt precies bijgehouden wat mensen eten. Als iemand niet bestelt, wordt er gekeken wat er aan de hand is. De medewerkers van het callcenter nemen bovendien niet alleen bestellingen op, maar voeren een gesprekje met de beller, waarbij ze op een vriendelijke manier mensen stimuleren om bijvoorbeeld eiwitrijke producten (bij ondervoeding) of fruit erbij te nemen. Uit een pilot onderzoek bleek al een mooi effect. De (lichte) vrees was aanvankelijk dat mensen geen gezonde keuzes zouden maken, maar dat valt erg mee. De fruitsalade bijvoorbeeld staat in de top-vijf van meest bestelde tussendoortjes. Omdat alles wordt bijgehouden, levert het initiatief een schat aan onderzoeksgegevens op. “We weten precies wat mensen met een bepaalde aandoening bestellen. Daar kun je veel van leren en we willen die kennis delen met andere instellingen”, vertelt Menkveld. “Niet alle ondervoede mensen lukt het om voldoende te eten.

Ook bestellen ze in het ziekenhuis minder groente en fruit dan de richtlijnen aangeven. Niet verwonderlijk, want ze zijn ziek. Vaak zie je dat ze op de dag voor het ontslag wat beter gaan eten. Op grond daarvan onderzoeken we hoe we ze tips

## DE VISIE VAN MENRIKE MENKVELD-BEUKERS



kunnen geven om ook thuis beter te eten. We bekijken wat prettige manieren zijn om mensen te verleiden tot meer of gezondere consumptie.” Bij mensen die meer groente moeten eten, is de presentatie van de groente op het bord erg belangrijk. Het moet er gewoon smakelijk uitzien. Ook gevarieerde salades en smoothies bevorderen de consumptie.

### Logistieke uitdaging

Er zijn nog geen andere ziekenhuizen die het voorbeeld volgen. Ze wachten op onderzoeksresultaten. “Het is ook niet iets wat je er zomaar bij doet. Het moet in de filosofie van je ziekenhuis passen”, denkt ze. Bovendien is het logistiek erg ingrijpend. Alles wordt ter plekke klaargemaakt in plaats van, zoals in ziekenhuizen gebruikelijk, de dag van tevoren. “Dat heet ontkoppeld koken. Je kookt de maaltijd, koelt ‘m af en de dag erna warm je ‘m weer op en breng je ‘m naar de afdeling.” Omdat dat nu niet meer hoeft, wordt de energie voor koelen en opnieuw opwarmen bespaard. Verder is er aanzienlijk minder afval: omdat mensen bestellen op het moment dat ze ergens zin in hebben, eten ze het bord ook leeg. Het lagere energieverbruik en de geringe afvalberg zorgen voor

*Menkveld laat eiwit-verrijkte smoothies met bessen, frambozen en aardbeien proeven.*

*Die smaken inderdaad uitstekend.*

lagere kosten. Daar staat tegenover dat de keuken moest worden verbouwd en dat de werkwijze meer mensen kost. Dat bracht kosten mee, maar nu draait het budgetneutraal.

### Uitrol

Aan ideeën voor verdere uitrol van gezonde voeding is totaal geen gebrek binnen de Alliantie. Menrike Menkveld schudt ze zo uit de mouw: meer aandacht voor voeding in de artsopleiding, onderzoek naar gezonde voeding voor zwangeren en jonge kinderen, aanpak van ondervoeding in samenwerking met de thuiszorg, samenspel van voeding en bewegen. Wat eten topsporters voor een snel herstel en hoe kun je dat vertalen naar herstel van zieken? “We willen hier modellen ontwikkelen, die overal kunnen worden ingezet. Er is een goede voedingsbodem. We zitten hier midden in de Food Valley. Veel dokters krijgen meer belangstelling voor het effect van voeding op de gezondheid. Een medicijn werkt meteen, goede voeding werkt op de langere termijn. Een mooi korte termijneffect van voeding is genieten. Daarom is het belangrijk dat te gebruiken als verleidingsinstrument.” ■