

“

Er mag best meer aandacht mag voor die kleine pleziertjes, samen eten, het gezelliger maken om te eten. Kortom: de voedingsbeleving.

Emmelyne Vasse

Alliantie Voeding in de Zorg, onderzoeksdiëtiste

Het gezondheidseffect van smakelijk eten

Voldoende vezels, groenten en fruit. Matig met alcohol, vetten en suiker. Niet te veel en vooral afwisselend... Dat een evenwichtige voeding belangrijk is voor onze gezondheid, daarover zijn we het al decennia eens. Maar waar moet je op letten als iemand ziek is? Hoe houden we ouderen langer gezond? We vroegen het voedingswetenschapper en onderzoeksdietiste Emmelyne Vasse van Alliantie Voeding in de Zorg.

Na haar studie Voeding en Gezondheid aan Wageningen University & Research (WUR) ging Emmelyne Vasse bijna twintig jaar geleden als onderzoeksassistent aan de slag met een voedings-interventieonderzoek bij bewoners met dementie en cognitieve problemen in verpleeg- en verzorgingshuizen. "Er ging een wereld voor me open. Tegelijk motiveerde het me om iets aan de levenskwaliteit van ouderen en zieken te doen. Vandaar dat ik tien jaar later een praktische opleiding volgde in de diëtetiek. Vandaag ben ik niet alleen onderzoeksdietiste bij Ziekenhuis Gelderse Vallei, maar ook projectleider bij het Kenniscentrum Ondervoeding en bij Alliantie Voeding in de Zorg", vertelt ze.

LEKKERE, VERRIJKTE PRODUCTEN

Een van de eerste projecten waar Emmelyne Vasse bij Alliantie Voeding in de Zorg aan bijdroeg, is Cater with Care. "Hier keken we met een heel breed consortium naar wat een oudere persoon – in een thuissetting, als patiënt in een ziekenhuis, maar ook als bewoner in een verzorgingstehuis – nodig heeft aan voedingsstoffen om gezond ouder te worden. Al snel ontdekten we dat vooral de eiwitname bij een grote groep patiënten onvoldoende is om goed te blijven functioneren en de spierconditie op peil te houden."

Het advies vanuit de zorg luidt dan doorsneegenomen 'meer eten', met een focus op eiwitrijke producten zoals vlees, vis, zuivel, eieren, tofu, peulvruchten en noten... "Bij ouderen is dat echter niet zo vanzelfsprekend. Ze eten sowieso kleinere porties, vinden (vlees) kauwen vaak lastig en eten liever wat ze gewend zijn. Ook bijvoeding wordt niet altijd gewaardeerd en is bovendien lang niet altijd nodig, mits je geschikte vervangproducten hebt."

Het onderzoeksteam ging vervolgens aan de slag met de ontwikkeling van reguliere, met eiwitten verrijkte voedingsproducten die passen binnen het voedingspatroon van ouderen, zoals soep, vruchtensap, melk, brood, aardappelpuree en ijs. Er volgde ook een interventie bij ouderen op de geriatrie- en longafdeling van Ziekenhuis Gelderse Vallei, gerandomiseerd in een controlegroep die de gebruikelijke voedingsadviezen kreeg en een interventiegroep die ze eiwitrijke producten aanboden in het ziekenhuis en daarna thuis.

“

Je hebt weinig aan die extra eiwitten als je de hele dag in een stoel zit.

"Het inzicht dat eiwitname een probleem is voor ouderen zorgde binnen het ziekenhuis voor een structurele aanpassing van het voedingsbeleid. Alle ouderen op de afdeling geriatrie krijgen sindsdien – ongeacht hun individuele risico op ondervoeding – standaard een energie- en eiwitverrijkt dieet. Inmiddels staan de producten in meer dan vijftig ziekenhuizen op het menu en zijn ze online verkrijgbaar."

MEER VOEDINGSBELEVING

Los van wat er op mensen hun bord ligt, is ook de omkadering belangrijk. "Voor ouderen gaat het ook om het stukje genieten. In het ziekenhuis merk ik bijvoorbeeld vaak dat mensen die vanuit een thuis situatie bij ons zijn opgenomen en die een tekort hebben aan voedingsstoffen, ondervoed of erg zwak zijn, bij ons plots meer gaan eten. Familieleden zijn dan verbaasd, maar eigenlijk is het zo gek niet: er zijn meer mensen,

het eten wordt aangeboden, terwijl ze thuis door een gebrek aan eetlust of doordat ze niet meer zelf kunnen koken als snel een maaltijd overslaan. En soms is het ook de 'autoriteit' van een arts waardoor mensen het advies wel ter harte nemen of eraan worden herinnerd hoe belangrijk gezond eten is."

Zorg verschuift zich wel vaker naar de thuissituatie, onder andere door kortere opnames. Daar is er minder controle. Ook dan kan je wel uitrekenen wat er idealiter op iemands bord ligt, maar als daar geen vervolg aan wordt gegeven, dan draagt dat weinig aan iemands gezondheid of herstel bij. "Je hebt ook mensen die vanaf hun vijftigste of zestigste erg letten op vetten en suikers, bijvoorbeeld in kader van hart- en vaatziekten. Dat is natuurlijk harstikke goed. Maar op een gegeven moment, zeker als je tachtig of zo bent, moet je de balans toch maken. Ze vinden zich wat ouder, hebben niet zoveel meer nodig, beperken zich in wat ze wel en niet mogen, terwijl er best meer aandacht mag zijn voor die kleine pleziertjes, samen eten, het gezelliger maken om te eten. Kortom: de voedingsbeleving."

TE OVERWINNEN DREMPELS

Of er meer struikelblokken zijn om 'gezond eten' beter aan te pakken? "Absoluut. De hele rits aan hardnekkige drempels: beperkte budgetten, een gebrek aan mankracht, nood aan sensibilisering en meer kennis. Ouderen en zieken zijn minder zelfredzaam. Die extra handen inschakelen, is niet overal en altijd even evident. Maar tegelijk denk ik dat ook bij de ouderen zelf en bij de familie het besef kan groeien dat zo gezond en fit mogelijk blijven er echt nog wel toe doet. Dat ze zichzelf niet tekort mogen doen en dat beweging belangrijk blijft. Aan dat stukje bewustwording – dat het aan de ene kant gaat om gezondheid, en aan

de andere kant om genieten en levenskwaliteit – moet zeker nog worden gewerkt.”

“

Weinig houdt je tegen om een vitale zestiger of actieve tachtigplusser te zijn.

Er zitten ook veel dimensies aan ‘gezonde voeding’. Er is niet één wondermiddel, elke situatie is in mindere of meerdere mate uniek en bovendien moet je meer partijen zien mee te krijgen. “Ik noem een voorbeeld uit het Ziekenhuis Gelderse Vallei in kader van het XtraFit-programma. Als er iemand voor een darmkankeroperatie naar het ziekenhuis moet komen, spreekt de patiënt met zowel een diëtist als de fysiotherapeut over het belang van gezonde voeding en van voldoende eiwitten voor het behoud van spierkracht, in combinatie met het stukje beweging. Want je

hebt weinig aan die extra eiwitten als je de hele dag in een stoel zit. Het zo fit mogelijk zijn in aanloop naar een operatie vermindert de kans op complicaties en zorgt ervoor dat je sneller weer herstelt. De interventie begint dus voor de ingreep, maar loopt ook daarna in de thuisomgeving of in het woonzorgcentrum door.”

VAN VITALE ZESTIGER TOT ACTIEVE TACHTIGPLUSSEER

Een bijkomend pluspunt is dat ouderen en zieken mits een goede begeleiding en voorlichting meer controle krijgen of alleszins het gevoel hebben dat ze meer controle hebben over hun eigen gezondheidsproces. Dit heeft een positief effect op zowel hun fysieke als mentale gezondheid. “De combinatie met krachttraining zou het mooiste zijn omdat je dan spieren opbouwt. Dat wordt geprobeerd, op een laagdrempelige manier en zal niet altijd even goed lukken, maar alle beweging is meegenomen. Tenzij er sprake is van onderliggende aandoeningen of ziekten houdt

weinig je tegen om een vitale zestiger of actieve tachtig-plusser te zijn.”

Vanuit Alliantie Voeding in de Zorg werkt Emmelyne Vasse mee aan de implementatie van het ProMuscle-onderzoek van Wageningen University & Research. Dat is een leefstijlinterventie die een effect aantoonde in een wetenschappelijke setting en die in samenwerking met diëtisten en fysiotherapeuten is doorgetrokken naar de dagelijkse praktijk. Het doel van dit programma is het behoud van het fysiek functioneren, de spiergezondheid en de zelfredzaamheid van thuiswonende 65-plussers, met als kernelementen krachttraining en een verhoogde eiwitname. Eerder werden al de barrières in kaart gebracht voor de inzet van het programma. “De nadruk op ‘behouden wat je nog hebt’, levenshouding en wilskracht maken echt wel een verschil; die bewustwording kan je beter op je twintigste al hebben. Je bent nooit te oud om fitter te proberen worden.”



©Rob Gieling

Fit en gezond ouder worden

Binnen Alliantie Voeding in de Zorg wordt er gewerkt aan nieuwe inzichten en innovatieve concepten die ouderen helpen om langer vitaal te blijven, zoals Cater with Care en ProMuscle. Hier enkele van hun andere projecten gericht op de oudere bevolkingsgroep, naast tal van andere onderzoeken en initiatieven omtrent persoonsgerichte, evidence based voedingsadviezen in de zorg.

- Medicijnen en voeding. Dit onderzoek kijkt naar het verband tussen medicijngebruik en de hoogte van bloedspiegels van vitamine D, vitamine B12, magnesium en natrium. Langdurig gebruik van een maagzuurremmer bijvoorbeeld kan leiden tot een vitamine B12 of magnesiumtekort.
- Nutriëntstatus en dementie. Een tekort aan bepaalde voedingsstoffen is een van de risicofactoren die men vandaag associeert met cognitieve achteruitgang en dementie. Deze studie focust op de relatie tussen vitamine D-, vitamine B-, magnesium- en natriumstatus en de kans op dementie.
- Fit voor een operatie: ProActief. Hier kijken onderzoekers naar het effect van een trainings- en voedingsinterventie bij patiënten met sarcopene obesitas die een nieuwe heup of knie krijgen. Deze groep wordt vaak niet herkend als risicogroep voor voedingsstekorten. De combinatie van training en extra eiwit voor de operatie draagt mogelijk bij aan een sneller herstel.