

# UIT BLINK ERS

UITBLINKERS IS EEN UITGAVE VAN

wij  
gastvrij

UITBLINKERS  
IN GASTVRIJHEID

De fijne kneepjes van IDDSI

Goed koken proef je

Stop met overorganiseren

WijGastvrij richt schijnwerpers op het vak

VAKBLAD OVER ETEN, DRINKEN EN GASTVRIJHEID IN DE ZORG | NR. 33 – MAART 2025

# Goed koken **proef je**



## De Michelinsterrenkeuken van Ziekenhuis Gelderse Vallei

Ze bereiden de maaltijden voor patiënten volledig zelf. Afgestemd op specifieke wensen en eisen. Patiënten kunnen tussen 07.00 en 18.15 uur aangeven wat ze willen eten, om binnen drie kwartier bediend te worden. In de keuken van Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede combineren ze duurzaam en gezond met vergaande service.

### Graag plantaardig broodbeleg

Goede Zorg Proef Je wil graag meer gezonde en duurzame keuzes in de zorg en in de ziekenhuizen. Volkoren afbakbroodjes bijvoorbeeld. Projectcoördinator Iris de Koning: "Deze werden niet aangeboden door groothandels die zich richten op foodservice waarvoor zorg. We hebben de krachten van de ziekenhuizen gebundeld en hen gezamenlijk gevraagd dat wel te gaan doen." Dit verzoek lijkt te worden ingewilligd. Topbakkers, dat zich onder meer richt op de zorg, heeft inmiddels een aantal volkoren afbakbroodjes ontwikkeld. "Andere wensen zijn onder andere

gezonde tussendoortjes en gezond plantaardig broodbeleg, bijvoorbeeld op lupinebasis. We hopen dat de vraag naar dit soort producten niet alleen binnen de zorg, maar ook maatschappelijk groter wordt. Zo zorgen we voor een grotere afzetmarkt en blijven we druk uitoefenen op productverbetering." Ook eiwitrijke meelsoorten op basis van peulvruchten, zoals lupinemeel en veldbonenmeel, bieden extra mogelijkheden in de keuken. Rachel van der Lugt: "In Ziekenhuis Gelderse Vallei werken wij daarmee. We betrekken die producten niet van onze grossier, want die heeft ze niet, maar van een kleinere, regionale leverancier."



Souschef Jelle Beunk: "We hebben de kwaliteit volledig in eigen hand."

We arriveren iets voor 11.00 uur in de hal van Ziekenhuis Gelderse Vallei te Ede dat te boek staat als hét voedingsziekenhuis van Nederland. Het is druk. Tientallen bezoekers lopen in en uit. Nadat we ons gemeld hebben, worden we linea recta naar de keuken geleid. Acht koks zijn daar bezig. Ze bereiden alles zelf, ambachtelijk. Tomatensop uit echte tomaten. Zalm die ze zelf fileren en roken. We zien kalfsbotten in een combisteamer om er jus de veau van te trekken. Eerst bruineren op 280 °C, daarna garen op 86 °C.

We ontmoeten souschef Jelle Beunk, die uitlegt waarom het ziekenhuis voor vers koken in eigen beheer heeft gekozen. "Dat heeft drie redenen. We kunnen sturen in diëten, sturen op voedingswaarden en we hebben de kwaliteit volledig in eigen hand." Als voorbeeld wijst hij op een zelfgemaakte bananenuffin, verrijkt met veldbonenmeel voor de extra eiwitten. Gluten- en lactosevrij. Voor bij de koffie.

### EIWITRIJKE MEELSOORTEN OP BASIS VAN PEULVRUCHTEN, ZOALS LUPINEMEEL EN VELDBONENMEEL, BIEDEN EXTRA MOGELIJKHEDEN IN DE KEUKEN

Lees verder »

#### Herstelbevorderende voeding

Eiwitten zijn belangrijk in ziekenhuizen, want ze bevorderen het herstel. Maar het is niet eenvoudig om ervoor te zorgen dat patiënten de gewenste hoeveelheden eiwitten binnenkrijgen, omdat het aandeel plantaardig toeneemt. Dat is weer belangrijk uit het oogpunt van gezondheid en duurzaamheid.

Ten aanzien van dat laatste: de productie van plantaardige gerechten vergt minder water en energie dan de productie van vlees en vis, terwijl die laatste twee veel lichaamseigen eiwitten bevatten die voor het herstel nodig zijn.

### WE KOKEN VOEDZAME MAALTIJDEN DIE LEKKER ZIJN, ZODAT DE PATIËNT ZE OOK EET. IEMAND DIE GOED EN GEZOND EET, HERSTELT SNELLER!

Door te kiezen voor de juiste combinaties van de juiste gerechten kun je toch het een met het ander combineren, legt diëtist Rachel van der Lugt uit in het kader 'Samenstelling aminozuren bij eiwitten is belangrijk'. Samen met Iris de Koning, projectcoördinator van Goede Zorg Proef Je, een project van Alliantie Voeding in de Zorg, is zij aanwezig bij onze rondgang door het ziekenhuis.



Iris de Koning (l) van Goede Zorg Proef Je en diëtist Rachel van der Lugt.

#### Goede Zorg Proef Je

Ziekenhuis Gelderse Vallei staat aan de basis van Alliantie Voeding in de Zorg. Goede Zorg Proef Je is een project van deze Alliantie en richt zich op een gezond en duurzaam voedingsaanbod voor patiënten (zorgvragers), medewerkers en bezoekers. Projectcoördinator Iris de Koning, over het doel: "Doelnamende organisaties aan Goede Zorg Proef Je delen onderling kennis, zodat niet iedereen het wiel opnieuw hoeft uit te vinden. Samen met experts en het werkveld ontwikkelen we tools om hen in de transitie te ondersteunen. We streven ernaar dat eind dit jaar minimaal de helft van de ziekenhuizen gezonde voeding serveert, zoals het doel is in het Nationaal Preventieakkoord."

De financiële situatie in veel ziekenhuizen en zorginstellingen is daarbij een struikelblok. Kosten stijgen, waardoor het niet altijd meevalt om voldoende mensen vrij te maken voor het behalen van de doelstellingen. Verder zijn communicatie en het creëren van draagvlak vaak lastig. De Koning: "Als er aanpassingen in het aanbod voor het personeel worden doorgevoerd, leidt dat in het begin vaak tot weerstand. Krijg je tegenstanders die red-de-inketcomités oprichten en zo. Maar na verloop van tijd komen mensen erachter dat gezonde, duurzame voeding ook lekker kan zijn en verdwijnen de protesten. We streven ernaar dat tachtig procent van de voeding in de personeels- en bezoekersrestaurants een gezonde keuze is. In de maatschappij is dat eerder twintig procent."

Zie [www.goedezorgproefje.nl](http://www.goedezorgproefje.nl)

#### Michelinsterren

De koks poseren voor een snelle groepsfoto. Ze zijn afkomstig uit de horeca en zorg, sommigen werkten in de keukens van Michelinsterren-restaurants. Eenmaal in dienst van Ziekenhuis Gelderse Vallei schoolden ze zich bij tot dieetkoks.

De reportage op deze pagina's vloeide voort uit een verzoek van Uitblinkers aan Goede Zorg Proef Je, waar inmiddels 63 van de 70 ziekenhuisorganisaties en 37 zorgorganisaties bij zijn aangesloten. We vroegen om een voorloper op het gebied van gezonde en herstelbevorderende voeding en duurzaamheid. Zo kwamen we terecht in het ziekenhuis te Ede. Wat is de meerwaarde van dit voedingsconcept? Behalve duurzame inkoop en tevreden patiënten, die binnen hun eigen grenzen zelf bepalen wat, wanneer, hoeveel, waar en met wie ze eten, staat het vast dat

patiënten sneller herstellen als ze de juiste voeding tot zich nemen. Maar hoeveel sneller is niet duidelijk. Rachel van der Lugt: "Wel is vastgesteld dat patiënten die ondervoed zijn, gemiddeld 1,4 dagen langer in het ziekenhuis liggen dan anderen. Als je ondervoeding aanpakt, wat wij doen met dit concept, kun je ervan uitgaan dat patiënten eerder ontslagen worden."

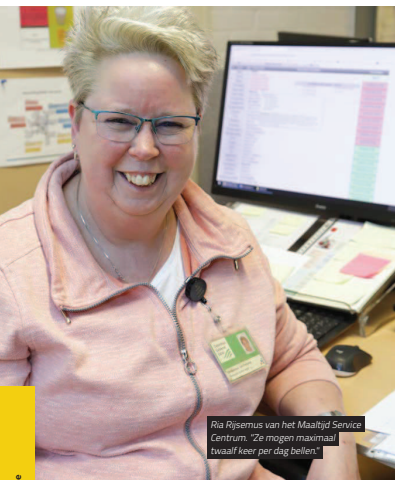
Door op maat en op aanvraag eten te bereiden voor de patiënten is de afvalverspilling minimaal. Beunk daarover: "We koken voedzame maaltijden die lekker zijn, zodat de patiënt ze ook daadwerkelijk eet. Iemand die goed en gezond eet, herstelt sneller. We kunnen dit doen omdat we een ontzettend goed team hebben dat bestaat uit hogeschoolde horecakoks. Zo krijg je het beste van twee werelden, het culinaire van de horecakok met het vaktechnische van de instellingskok."



#### Maaltijd is een puzzel

Het is een puzzel. De maaltijd moet eiwitrijk zijn, want een patiënt die herstelt, heeft bijna twee keer zo veel eiwitten nodig. Daarnaast moet het eten duurzaam, gezond en lekker zijn. Is de maaltijd niet lekker, dan wordt deze niet gegeten. Over het aspect duurzaam zegt diëtist Rachel van der Lugt: "Verschuivingen kunnen het menu duurzamer maken. Twee eieren in plaats van een portie rundvlees zorgen bijvoorbeeld voor negentig procent minder CO<sub>2</sub>-uitstoot. We gaan niet in één keer over op plantaardig, maar doen dat in stapjes, omdat je anders inlevert op je eiwitkwaliteit. Dat is slecht voor het herstel."

Lees verder »



Ria Rijsemus van het Maaltijd Service Centrum. "Ze mogen maximaal twaalf keer per dag bellen."

#### Maaltijd Service Centrum

De bestellingen komen telefonisch binnen bij het Maaltijd Service Centrum. Op het moment van onze komst zijn vier medewerkers ermee bezig. Soms meer, soms minder, al naar gelang de drukte. Ziekenhuis Gelderse Vallei heeft 400 bedden. Patiënten met uiteenlopende aandoeningen, achtergronden, karakters en wensen, zegt Ria Rijsemus, een medewerker van het Maaltijd Service Centrum.

"De één durft bijna niks te bestellen, zo bescheiden, de ander belt juist vaak, maar nooit te vaak, want ze mogen maximaal twaalf keer per dag bellen. Dat aantal heeft nog nooit iemand gehaald."

Niet iedere patiënt is in staat om te telefoneren. In die gevallen geven service-assistenten of familieleden de bestelling door. Bezoek kan mee-eten. Ze betalen €9,85 voor een warme maaltijd. Dat is makkelijk voor de familie en de patiënt gaat er meestal beter door eten.

Er zijn ook patiënten die vergeten om te bestellen. Die worden opgemerkt. Aan hen wordt gevraagd of ze toch niet wat willen eten. Rijsemus: "Andere patiënten willen weinig of niets. Die proberen we door de menukaart heen te praten zodat ze wat nemen. Als dat niet lukt, gaat er soms een kok naar ze toe om ze aan het eten te krijgen."

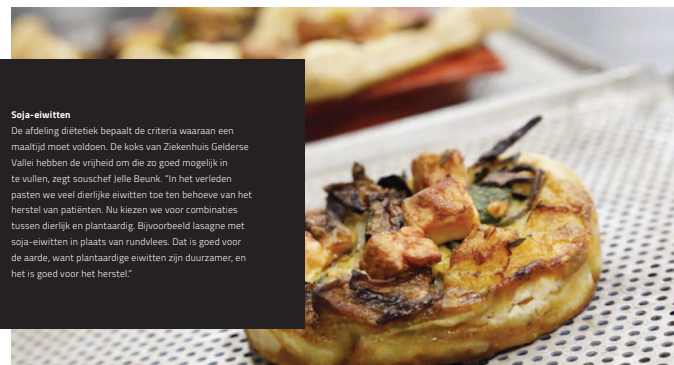
#### Voorkeur telefoon

De meeste patiënten geven de voorkeur aan bestellen via de telefoon of via de service-assistent. Niet via de app, zo bleek uit een onderzoekje. De Koning: "Vooral de ouderen vinden het persoonlijke contact nog altijd het fijnst."

Hiermee is het verhaal over het bestellen nog niet verteld. Bij patiënten die risico lopen op ondervoeding, wordt bijgehouden wat ze daadwerkelijk hebben binnengekregen. Is dat te weinig, dan wordt een diëtist ingeschakeld.

#### WE KUNNEN STUREN IN DIËTEN, STUREN OP VOEDINGSWAARDEN EN WE HEBBEN DE KWALITEIT VOLLEDIG IN EIGEN HAND

Rijsemus wijst op haar beeldscherm waarop we een rijtje gerechten zien, sommige rood gekleurd. Dat zijn de gerechten die niet passen binnen een aangegeven voedingswens, zoals bijvoorbeeld vegetarisch of lactosevrij. "Gerechten die ze niet mogen eten, worden op de digitale menukaart van de betreffende patiënt niet weergegeven." De bestellingen rollen vervolgens uit de printer in de keuken alwaar de koks ze verwerken. Dat kan op drukke uren tot hectiek leiden, maar niet tot chaos. De bestellingen worden vaardig en snel verwerkt, zagen we. Beunk: "Dat is het voordeel van koks met een horeca-achtergrond. Die raken niet in paniek."



#### Soja-eiwitten

De afdeling diëtetiek bepaalt de criteria waaraan een maaltijd moet voldoen. De koks van Ziekenhuis Gelderse Vallei hebben de vrijheid om die zo goed mogelijk in te vullen, zegt souschef Jelle Beunk. "In het verleden pasten we veel dierlijke eiwitten toe ten behoeve van het herstel van patiënten. Nu kiezen we voor combinaties tussen dierlijk en plantaardig. Bijvoorbeeld lasagne met soja-eiwitten in plaats van rundvlees. Dat is goed voor de aarde, want plantaardige eiwitten zijn duurzamer, en het is goed voor het herstel."



#### TWEE EIERN IN PLAATS VAN EEN PORTIE RUNDVLEES ZORGEN VOOR NEGENTIG PROCENT MINDER CO<sub>2</sub> UITSTOOT

#### "Samenstelling aminozuren bij eiwitten is belangrijk"

Door de juiste combinaties samen te stellen, kun je ervoor zorgen dat patiënten voldoende eiwitten binnenkrijgen, ook als het om plantaardige eiwitten gaat. Diëtist Rachel van der Lugt geeft uitleg.

Twee factoren zijn van belang voor voeding: de verteerbaarheid en de samenstelling van de aminozuren, zegt Van der Lugt. "Dierlijke eiwitten lijken op lichaamseigen eiwitten, ze kennen een hoge verteerbaarheid en een volledige aminozuursamenstelling van negen aminozuren. Die zijn essentieel omdat het lichaam ze zelf niet kan aanmaken."

Van der Lugt voegt toe dat plantaardige producten in meer of mindere mate aminozuren bevatten. Dat verschilt per product. "Door de juiste combinaties toe te passen, kun je ervoor zorgen dat alle aminozuren in de juiste verhoudingen aanwezig zijn. Daarvoor zul je meerdere plantaardige producten moeten gebruiken, al dan niet in combinatie met dierlijke."

Ze vertelt dat Pol Grootswagers van Wageningen University & Research de Alpha-tool heeft ontwikkeld waarmee je de juiste combinaties kunt vaststellen. "Zodat je weet hoe je een recept zo kunt aanpassen dat je een hogere eiwitkwaliteit kunt behalen. Vaak gaat het om combinaties van peulvruchten, noten en zaden. Wij maken hier in ons voedingsaanbod steeds meer gebruik van. Het hoeven niet per se combinaties van plantaardige producten te zijn, het kan ook een tussenvorm zijn van plantaardig en dierlijk. In Ziekenhuis Gelderse Vallei zijn we nu een jaar bezig met het toepassen van kennis op het gebied van aminozuren. We ontdekken steeds meer!"

Maar er blijft nog wel wat te ontdekken over. Van der Lugt: "Het probleem met plantaardige gerechten is dat je er meer van nodig hebt om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Dat is extra lastig omdat patiënten doorgaans niet veel eetlust hebben. Ook dit aspect behoort nader onderzoek."