

Puzzelen met aminozuren in de patiëntenzorg

Wat is het probleem?

Ons huidige voedselsysteem leunt sterk op **dierlijke eiwitten**. Dit heeft grote milieu-impact: dierlijke eiwitproductie vraagt namelijk veel land, water en voer en zorgt voor een hoge uitstoot van broeikasgassen.

Plantaardige eiwitten zijn over het algemeen veel efficiënter: je haalt meer eiwit uit minder grondstoffen. Door (meer) plantaardig te eten, kunnen we meer monden voeden met minder landbouwgrond.

Eiwittransitie: Een verschuiving van het gebruik van overwegend dierlijke naar overwegend plantaardige eiwitten, wat een positief effect heeft op zowel het milieu als ook gezondheidsvoordelen biedt.



Meer plantaardig in de zorg?

Op dit moment zijn veel ziekenhuizen en zorginstellingen (terecht) terughoudend in het aanpassen van het voedingsaanbod van patiënten, o.a. omdat niet goed duidelijk is welke verschuiving bij deze kwetsbare groepen **medisch verantwoord** is.



Patiënten en kwetsbare groepen hebben vaak een **verhoogde eiwitbehoefte** (doorgaans 1,2-1,5g/kg vs 0,8g/kg bij gezonde mensen) bij een juist **verminderde eetlust en voedingsinname**. Dit zorgt ervoor dat met de huidige voeding, het bereiken van een adequate voedingsinname met voldoende eiwitten nu vaak al een uitdaging is. Inname van **voldoende eiwitten van hoge kwaliteit** is bij deze mensen essentieel voor **herstel** en het **voorkomen van spiermassaverlies** (sarcopenie).

Het belang van eiwitkwaliteit

Bij de verschuiving naar meer plantaardige eiwitten krijgen we te maken met een **lagere verteerbaarheid** van de eiwitten en een vaak **onvolledig aminozuurprofiel**. Hierdoor kan de **eiwitkwaliteit** van de maaltijden in het gedrang komen.

Op dit moment wordt er bij het samenstellen van maaltijden vaak gekeken naar de totale hoeveelheid eiwit, maar niet naar eiwitkwaliteit. Bij het vervangen van dierlijke eiwitten door plantaardige, zonder hierbij rekening te houden met eiwitkwaliteit, is het risico groot dat patiënten een **suboptimale voeding** aangeboden krijgen, met gevolg een **trager herstel** en **langere ligduur**.

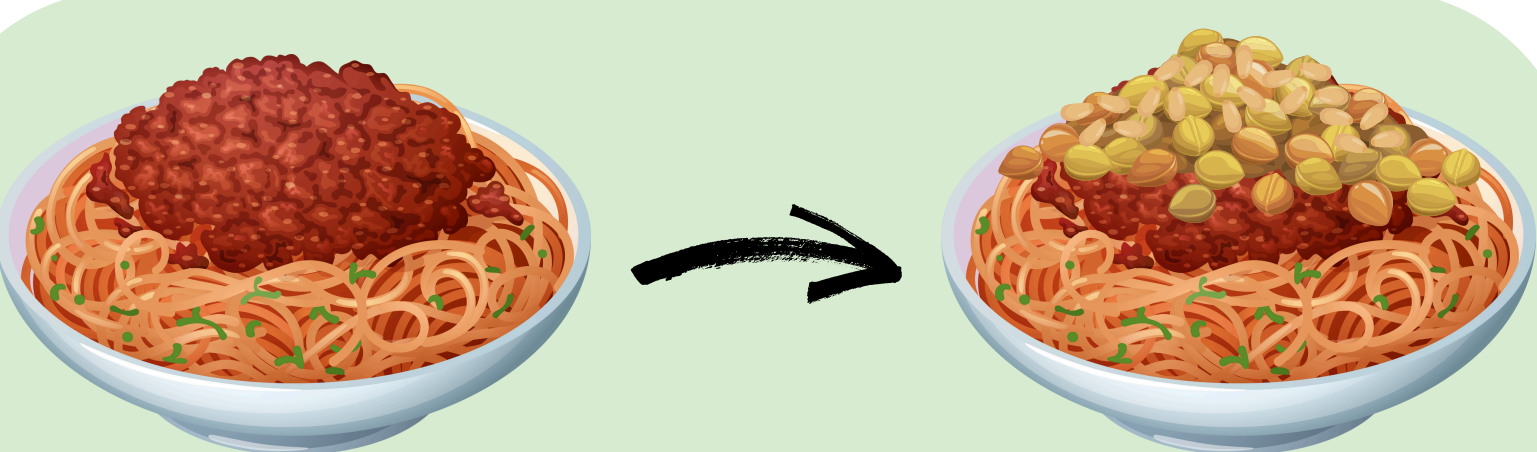
Je lichaam heeft **22 aminozuren** nodig, **9 daarvan zijn essentieel** en moet je via de voeding binnenkrijgen. Dierlijke eiwitten bevatten alle 9 essentiële aminozuren in optimale hoeveelheden. Plantaardige eiwitbronnen missen er soms één of bevatten een aantal in kleinere hoeveelheden.



Een recent onderzoek vond **geen verschil in spiereiwitsynthese** tussen een dierlijk en plantaardig voedingspatroon bij gezonde ouderen. Het plantaardige menu was hierbij wel **zorgvuldig samengesteld** door diëtisten, rekening houdende met eiwitkwaliteit.



De **Alpha-tool** is een hulpmiddel om de eiwitkwaliteit van producten en maaltijden in kaart te brengen. Hierdoor kun je recepturen samenstellen op basis van aminozuurprofiel. Door slimme combinaties te maken, kun je zo een volledig aminozuurprofiel bereiken.



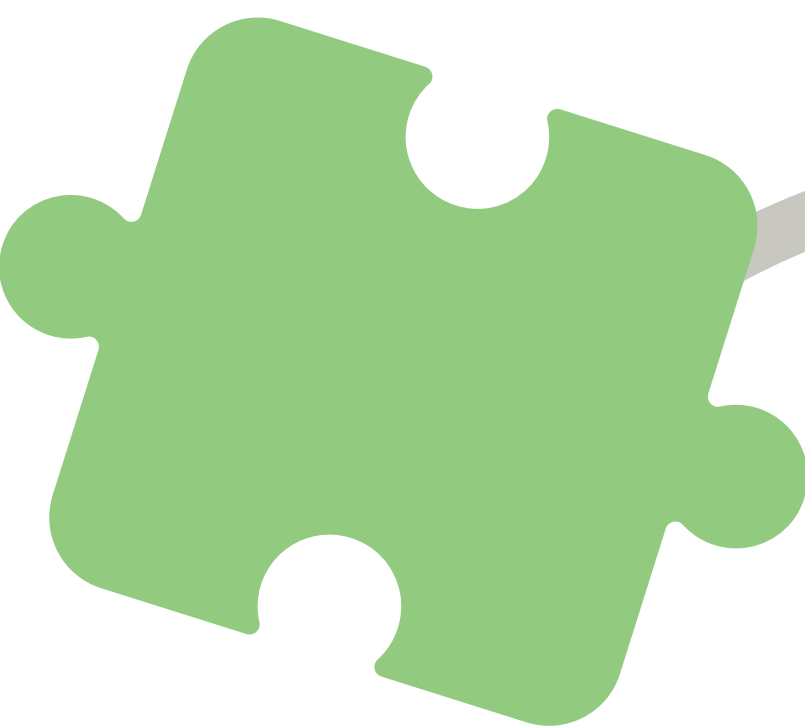
Eiwitkwaliteit score: **76**
Limiting AA: **Methionine**

Eiwitkwaliteit score: **100**
Limiting AA: **None**

Een volkoren pasta met vegetarisch gehakt, tomaat, courgette en paprika kan al door **kleine aanpassingen** geoptimaliseerd worden naar een maaltijd met een eiwitkwaliteit score van 100.

Bijvoorbeeld door:

- Toevoeging van **55g gekookte rode linzen**
- Toevoeging van **15g pijnboompitten**



Een **aminozuur tool** biedt uitkomst bij het verkrijgen van inzicht in eiwitkwaliteit. Door plantaardige producten slim te combineren, kan een **volledig aminozuurprofiel** worden bereikt. Hierdoor kan **ook voor patiënten een verschuiving** worden gedaan naar meer plantaardige eiwitten, **zonder concessies** te hoeven doen op de eiwitkwaliteit.



Rachel van der Lugt
Diëtist Ziekenhuis Gelderse Vallei &
Alliantie Voeding in de Zorg
rvanderlugt@zgv.nl

