



Plantkracht in de zorg

NOTITIES BIJ DE TOOLKIT VOOR AANKOPERS

WELKOM

We eten vandaag in verhouding te veel dierlijke en te weinig plantaardige eiwitten. Eiwitten zijn een onmisbare bouwstof voor ons lichaam. Op dit moment is de verhouding dierlijke/plantaardige eiwitten ongeveer 60/40. In een gezond en milieu-verantwoord voedingspatroon halen we verhoudingsgewijs méér eiwitten uit plantaardige bronnen. Die evolutie wordt de eiwitshift genoemd. Het doel is om de verhouding tussen dierlijke en plantaardige eiwitten in de Vlaamse consumptie te verbeteren richting een verhouding van 40/60 dierlijke/plantaardige eiwitten tegen 2030. De 'Green Deal Eiwitshift op ons bord' verenigt spelers uit het hele voedingssysteem om die verhouding in ons eetpatroon te verbeteren. En jij als aankoper kan daar een rol in spelen.

Met deze bondige toolkit helpen we je op weg om lekkere plantaardige maaltijden nog beter in je bestekken te verwerken.

Alhoewel Plantkracht de nadruk legt op plantaardiger eten in de zorg, is het verre van de boodschap om al de dierlijke producten uit ons eetpatroon te schrappen. Er is simpelweg een beter evenwicht tussen dierlijke en plantaardige ingrediënten op het bord nodig. Zowel voor de menselijke gezondheid, als voor die van de planeet.

Heb je toch nog bedenkingen of vragen, weet ons te vinden en we zoeken met je mee. Zie contact gegevens op de laatste slide.

Heb je specifieke vragen over aanbestedingen, dan kan je terecht bij het aanspreekpunt van dep. Omgeving: MVOOhelpdesk@vlaanderen.be

INHOUD

1. Plantkracht en de eiwittransitie, waar gaat het over?	2
2. Algemene tips duurzaam aankopen.....	3
3. Voedingsrichtlijnen	3
4. Aanbestedingen.....	5
5. Colofon	9

1. Plantkracht en de eiwittransitie, waar gaat het over?

Voeding is constant in evolutie. En tegelijkertijd is ze ook heel stabiel. In Vlaanderen hebben we een eigen eetcultuur, geënt op de Franse keuken. Bourgondisch laat ons zeggen.

Daarbij zien we dat er op bevolkingsniveau teveel dierlijke en te weinig plantaardige producten worden gegeten. We eten teveel vlees en vooral bewerkte vleeswaren, en te weinig fruit, groenten, volkoren granen, peulvruchten en noten en zaden.

Kortom, we moeten wat vaker eten volgens de voedingsdriehoek en volop inzetten op variatie in ons eetpatroon, in de verhouding tussen dierlijk en plantaardig. Halfhalf, de laatste voedingsrichtlijn van Gezond Leven verwoordt dat helder : eet de helft van de week plantaardig. Alle uitleg op: <https://www.gezondleven.be/halfhalf>

Met Plantkracht zetten we in op een evenwichtigere verhouding tussen dierlijke en plantaardige producten. We werken aan de hand van vijf handvaten om daar te komen. Argumenten voor deze handvaten komen verderop ook aanbod in deze toolkit.

Maar toch kort even een toelichting:

HANDVAT 1/ serveer vaker vegetarische en/of veganistische gerechten, en doe dit als standaard binnen je maaltijdcyclus, en niet enkel voor de mensen die daarnaar vragen of voor de vegetariërs en veganisten

HANDVAT 2/ serveer kleinere porties vlees, vis, zuivel en charcuterie: de aanbevelingen voor volwassenen per week zijn: max. 500 g vlees per week, waarvan max. 300 g rood vlees, en max. 30 g charcuterie. Voor zieke en ouderen gelden klinische richtlijnen. Deze komen aan bod in de handleiding over voedingsrichtlijnen.

HANDVAT 3/ wit vlees, vis of een eitje, in plaats van rood vlees: dit omwille van de gezondheids- en klimaatimpact van rode vleessoorten

HANDVAT 4/ experimenteer met lekkere nieuwe recepten: de Vlaamse eetcultuur is traditioneel en houd vast aan de tripartite, als we meer groenten en peulvruchten willen eten, dan moeten we daar van loskomen en experimenteren met een andere opbouw van het bord. Daarvoor leent de internationale keuken zich uitstekend.

HANDVAT 5/ slimme combinaties van dierlijke & plantaardige ingrediënten: we eten dierlijke producten voor hun nutritionele kwaliteiten, maar teveel is trop. Zorg er daarom af en toe voor dat dierlijke producten op het bord worden aangevuld met of vervangen door peulvruchten, tofu, of andere plantaardige eiwitrijke producten.

De materialen van Plantkracht leggen de focus op handvat 1 aangezien daar de minste kennis en ervaring over is.

DE EIWITTRANSITIE

De transitie naar vaker lekker plantaardig eten wordt ook wel de Eiwitshift of de Eiwittransitie genoemd.



Het Vlaams beleid via de Green Deal Eiwitshift op ons bord wil tegen 2030 de consumptie van eiwitten voor 60% uit plantaardige en 40% uit dierlijke bron laten gaan. Nu ligt de verhouding omgekeerd en haalt de gemiddelde Vlaming 60% uit dierlijke en 40% uit plantaardige bron.

Alle info over de Green Deal Eiwitshift op je Bord: <https://www.omgeving.vlaanderen.be/nl/010-eiwitshift-op-ons-bord>

2. Algemene tips duurzaam aankopen

1. Stel duurzaamheid en circulariteit centraal in je inkoopbeleid.

Begin met de kernwaarden en visie van je organisatie en verbind deze met duurzaamheidsdoelen. Grijp elke keer terug naar de vertaling van een inkoopcategorie naar de bijdrage op menswaardige zorg, gepassioneerde en competente medewerkers én gezonde bedrijfsvoering.

2. Maak duurzaamheid een vast onderwerp in gesprekken en overleggen, zowel intern als met leveranciers.

3. Gebruik criteria zoals die van MVOO om snel vooruitgang te boeken en draagvlak te creëren.

4. Zorg ervoor dat je doelen meetbaar zijn, zodat je de voortgang kunt volgen en waar nodig kunt bijsturen.

PLANTAARDIG KAN OVERAL WAAR JE VOEDING AANBIEDT

Plantaardig kan overal waar je voeding aanbiedt. Wil je dat zo succesvol mogelijk ingang doen vinden bij de klanten, consumenten, personeel, bewoners, bezoekers, patiënten, kortom bij al je doelgroepen, dan is het van groot belang dat je de plantaardige lijn doortrekt.

Met andere woorden, dat je dus een visie ontwikkelt en die ook in de praktijk omzet met een lekker plantaardig aanbod voor iedereen, op alle consumptieplekken.

Een overzicht van al wat je kan doen vind je in:

- het e-book,
- via de easy check naar geslaagd plantaardig
- of in stapjes naar vaker plantaardig: waar en hoe starten.

Te downloaden via www.smakelijkezorgvooru.be .

3. Voedingsrichtlijnen

Om je bestek op te stellen en de juiste portiegroottes en frequenties van verschillende maaltijden te voorzien, refereren we naar de geldende voedingsrichtlijnen in België.

Je vindt ze hieronder per doelgroep terug.



VOEDINGSRICHTLIJNEN VOOR ZIEKENHUIZEN

De [ESPEN-Richtlijnen](#) geven het kader voor voeding in de klinische context.

In verband met plantaardig eten zijn er twee specifieke aanbevelingen: nummer 24 over vegetarische gerechten, en nummer 25 over veganistische eetpatronen.

De conclusie van deze experts is dat een vegetarisch gerecht passen binnen de menucyclus van ziekenhuizen. Ze zijn zowel goed voor de gezondheid, het milieu als een aanpassing op de verschillende culturen.

Voor veganistische gerechten zijn de experts afwijzend, omdat het risico op tekorten te groot zou zijn.

Voor gezonde kinderen en volwassenen gelden de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad en Vlaams Instituut Gezond Leven.

Daarbij wordt aangeraden in verhouding meer plantaardig dan dierlijk te eten.

Bij Plantkracht streven we naar zo medisch verantwoord mogelijk te handelen waar nodig en anders de geldende voedingskaders te volgen.

VOEDINGSRICHTLIJNEN IN WOONZORGCENTRA

In woonzorgcentra is ondervoeding een omvangrijk probleem. Uit de gegevens van de recentste opsporingscampagne van NutriAction (2013) blijkt dat in woonzorgcentra 13% van de Belgische ouderen ondervoed is en 50% een risico loopt op ondervoeding.

Ondervoeding bij ouderen heeft fysieke en psychologische gevolgen die leiden tot een sneller autonomie- en mobiliteitsverlies. De levenskwaliteit van de ouderen vermindert en dit gaat gepaard met een toename in de kosten en een hogere zorgvraag. Ook in ziekenhuizen zien we een hoge graad van risico op ondervoeding. Een belangrijk aandachtspunt dus.

In Vlaamse woonzorgcentra gelden voor voeding de richtlijnen uit het draaiboek voor woonzorgcentra ter preventie van ondervoeding van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Daarbij staan screening, een aangepast aanbod en een goede maaltijdomkadering centraal.

Daarin staat op p 129 van de [maaltijdgids](#):

- Wissel het aanbod van vlees en vis ook regelmatig af met een vegetarisch alternatief (bv. 1 vaste dag in de week).
- Verkies herkenbare peulvruchten (bonen, linzen,...) boven de door ouderen minder gekende alternatieven zoals tofu en quorn.
- Zorg ervoor dat dit alternatief ook aantrekkelijk en lekker is. Stoofpotjes, eenpansgerechten en ovenschotels lenen zich hier gemakkelijk toe. Maak eens een vegetarische variant van een gekend gerecht. Denk bijvoorbeeld aan een ovenschotel (zoals haché parmentier) met vegetarisch gehakt. Je kan ook variëren met ei of kaas als laagdrempelig alternatief voor vlees.

Momenteel zal misschien niet elke oudere hier voor openstaan, maar na verloop van tijd zal er meer vraag zijn naar meer moderne voedingsmiddelen en vegetarische gerechten.



VOEDINGSRICHTLIJNEN VOOR KINDEREN

Ter volledigheid geven we ook de voedingsrichtlijnen voor kinderen mee.

Specifiek over een plantaardiger eetpatroon refereren we naar de brochure van Kind & Gezin over Vegetarisch eten bij kinderen, uit 2019.

Daarnaast gelden ook de algemene aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad voor gezonde kinderen, en specifiek voor lagere schoolkinderen.

4. Aanbestedingen

In de aanbestedingen heb je als zorginstelling 2 hefboomen: de technische specificaties en de gunningscriteria. We duiken er in de komende slides dieper in. Hieronder nog kort even de definities.

Technische specificaties:

Onder technische specificaties worden kenmerken of eigenschappen beschreven waaraan het product of de dienst dient te voldoen. Bij technische specificaties kan gebruik gemaakt worden van normen of keurmerken, hetzij voor de specificaties, of als bewijs dat aan die specificaties voldaan is.

Gunningscriteria:

Gunningscriteria kunnen gebruikt worden om innovatie op het vlak van duurzaamheid aan te moedigen. De wetgeving inzake overheidsopdrachten biedt heel wat opportuniteiten om naast prijs ook kwaliteitscriteria (waaronder duurzaamheid) mee te nemen bij de gunning. Een belangrijke voorwaarde is dat gunningscriteria steeds gelinkt moeten zijn met het voorwerp van de opdracht.

OVERZICHT SPECIFICATIES & CRITERIA

De Vlaamse Overheid ontwikkelde de MVOO tool, maatschappelijk verantwoorde overheidsopdrachten.

Met behulp van de MVOO-criteriatool verzamel je snel de meest recente criteria voor maatschappelijk verantwoorde overheidsopdrachten (MVOO) voor je opdrachtdocumenten. Je kan zowel criteria m.b.t. selectie en uitsluiting, technische specificaties (eisen), gunningscriteria als uitvoeringsvoorwaarden selecteren. Daarbij kan je kiezen uit drie ambitieniveaus en zie je eveneens wat de relevante duurzaamheidsthema's zijn waarop het criterium betrekking heeft. Vervolgens kan je de selectie downloaden. Deze teksten kan je na controle en eventuele aanpassingen en aanvullingen overnemen in je opdrachtdocumenten.

Daarnaast vind je op de website ook heel wat meer informatie over het opstellen van bestekken.

Op de volgende slides vind je de voornaamste technische criteria terug die het gemakkelijker maken om een lekker, gezond en duurzaam plantaardig menu te integreren in je bestek.

Daarnaast doen we een aantal suggesties voor gunningscriteria.



Technische specificaties – Eiwitshift – KPI

[Het doel van deze criteria](#) rond de eiwitshift is het kunnen meten van de verhouding dierlijke en plantaardige producten. De volgende slide geeft een overzicht van enkele besproken criteria.

Technische criteria – enkelvoudige producten

De rekenmethode voor rapportering over de KPI's is als volgt: van alle aangekochte enkelvoudige producten worden de jaarlijkse hoeveelheden aan dierlijke/plantaardige eiwitten gedeeld door het totaal van de aankoopwaarde van de enkelvoudige producten. Zo ontstaat per KPI de hoeveelheid in gram/euro.

Technische criteria – meervoudige producten

De rekenmethode voor rapportering over de KPI's is als volgt: van alle aangekochte meervoudige producten worden de jaarlijkse aankoopwaardes van de groepen 'Bevat vlees/vis', 'Bevat geen vlees/vis', 'Veganistisch (100% plantaardig)' gedeeld door het totaal van de aankoopwaarde van de meervoudige producten. Zo ontstaat per KPI het percentage. Hierbij wordt bij een meervoudig product dat vlees of vis bevat de totale aankoopwaarde meegerekend in het percentage 'Bevat vlees/vis'. Producten zonder vlees of vis, die wel andere dierlijke ingrediënten bevatten (bijvoorbeeld kaas of ei) zijn vegetarisch, producten zonder dierlijke ingrediënten zijn veganistisch/plantaardig. Denk bij veganistische/plantaardige eiwitrijke producten aan: granen, peulvruchten (kikkererwten, bonen, linzen) paddenstoelen, noten en algen (inclusief zeewier). Insecten behoren tot dierlijke eiwitten.

Technische criteria – plantaardig product

Omdat eiwitten zo belangrijk zijn bij gezondheid en herstel, is het nuttig om ook even stil te staan bij de plantaardige producten op de markt.

Er bestaan in België geen officiële federale criteria voor vis- of vleesvervangers. Daarom zetten we diegene die wel in omloop zijn nog even op een rijtje. En dit zowel voor plantaardige producten voor de warme als de koude maaltijd.

Bij Gezond Leven vinden we een kwalitatieve indeling met voorkeuren maar zonder echte handvaten voor de consument, noch voor de producent.

In groene categorie staan enkel tofu, tempeh, seitan en quorn. Maar heel wat vleesvervangers kunnen daar toch ook bij indien de nutritionele samenstelling klopt.

Op de website van het Voedingscentrum in Nederland gebruiken ze een aantal andere criteria voor eiwit, voor ijzer, voor enkele vitamines en voor verzadigd vet, zout en suiker.

In België heeft Kind & Gezin een brochure waarin ze wel een aantal criteria oplist afkomstig van een afstudeerwerk van een student aan Hogeschool Gent in 2016 op basis van een database van bijna 300 producten.

Je vindt ze op de volgende slide.



Daarnaast kan ook de Nutri-Score dienen als een goede leidraad om producten onderling te toetsen.

En opletten: er wordt eigenlijk nooit over visvervangers gesproken. Vis is een belangrijke leverancier van gezonde vetten in onze voeding, meer bepaald de omega 3 vetzuren.

Maar wat we zien is dat het huidige aanbod op de markt vooral gepaneerde visalternatieven zijn, à la fishsticks, en op zich niets mis mee om af en toe is te eten, maar op gezondheidsvlak zit daar nog heel veel winst te boeken!

We bevelen aan deze of diegene van het Voedingscentrum in Nederland op te nemen in je bestek. Dat maakt het concreet, en zorgt voor een stap in de goede richting voor gezonde, lekkere en volwaardige vegetarische en plantaardige maaltijden.

Technische criteria – plantaardig broodbeleg

Gaan we kijken naar plantaardig beleg voor bij de broodmaaltijd, dan zien we een soortgelijk patroon.

Het Nederlands Voedingscentrum heeft exacte criteria voor een kaasvervanger. Maar verder ook geen criteria voor plantaardig broodbeleg op basis van groenten.

Met betrekking tot alternatieven voor kaas, zien we twee categorieën op de markt verschijnen. Diegene op basis van kokosolie, die eigenlijk qua samenstelling over de hele lijn minder gezond zijn dan kaas. Bevatten heel veel verzadigd vet, en geen eiwitten. En zijn dus echt geen goede kaasvervangers.

In tweede instantie is er dan de categorie op basis van gefermenteerde noten zoals cashew en amandel en zijn voor de gezondheid wel een goede keuze. Ze bevatten wel eiwitten, veel onverzadigde vetten en relatief weinig verzadigde vetten. Notenbomen verbruiken wel veel water. En ook de smaak staat nog niet altijd op punt.

Aangezien er geen officiële richtlijnen zijn, probeerden verschillende diëten er zelf te ontwikkelen. En ook die verschillen van elkaar. We lijsten ze voor jullie op.

Plantkracht beveelt aan om in overleg te gaan met de leverancier en/of cateraar om het plantaardig broodbeleg te bespreken en te bekijken wat haalbaar is.

Voor gebruik in de zorg, waar eiwitten zo'n belangrijke rol spelen, is het aangeraden om te gaan naar zoveel mogelijk eiwitten als haalbaar in plantaardig broodbeleg. De criteria van het onderzoek aan Erasmushogeschool Brussel zijn daar het meest richtinggevend.

Technische criteria – plantaardige drinks

Gaan we kijken naar plantaardige alternatieven voor zuivel, dan zien we iets meer duidelijkheid.

Gezond Leven geeft kwalitatieve criteria, met de nadruk op met calcium en vit. B12 verrijkte sojadrinks voor een volwaardige vervanging van koemelk.



Het Voedingscentrum in Nederland geeft meer specifieke richtlijnen voor alternatieve zuivel.

Technische criteria – plantaardige drinks

De rekenmethode voor rapportering over de KPI's is als volgt: de jaarlijkse hoeveelheid zout, verzadigd vet, suiker, kilocalorieën per materiaalsoort wordt gedeeld door het totaal aan gewicht van aangekochte producten. Zo ontstaat per KPI de hoeveelheid in gram/kcal per kg aankoop.

Gunningscriteria – voorbeelden 1

Een aankooporganisatie dient gelijkwaardige keurmerken te aanvaarden die bewijzen dat het geleverde aan gelijkwaardige keurmerkeisen voldoet. Een aankooporganisatie dient andere geschikte bewijsmiddelen te aanvaarden indien de ondernemer aantoont: dat hij het specifiek gevraagde keurmerk niet heeft kunnen behalen binnen de gestelde tijd om redenen die hem niet kunnen worden aangerekend, en ² dat de geleverde producten voldoen aan de specifiek gestelde eisen in het criterium.

Mogelijke bewijsmiddelen: Europees Bio-keurmerk, EKO-keurmerk, Demeter, Rainforest Alliance, UTZ, Fairtrade, Ecocert, Agriculture Biologique, Soil Association, Naturland, Bioland, V-label (Vegetarian European Union), Marine Stewardship Council (MSC, voor visproducten), Beter Leven (dierenbescherming), ASC Aquaculture Stewardship Council (voor kweekvis), Planet Proof. Of gelijkwaardig.

Bron: [Gids duurzaam aankopen](#) van BOSA/FIDO/KU Leuven (HIVA)

5. Colofon

De inhoud en opmaak van dit materiaal gebeurde door [Mosquito In The Room](#), op basis van ervaring met de sector, referentierapporten én de waardevolle input van een aantal relevante professionals.

Alle vragen of opmerkingen zijn steeds welkom op:

amy@mosquitointheroom.be of ariane@mosquitointheroom.be

Of via 0474 78 22 30 (Amy) en 0478 29 14 30 (Ariane)

De Plantkracht-materialen kwamen tot stand dankzij de steun van de Green Deal Eiwitshift, in opdracht van Departement Omgeving van de Vlaamse overheid. Ze kreeg eveneens steun van de Green Deal Duurzame zorg.

Met steun van

