



# Plantkracht in de zorg

## NOTITIES BIJ SARCOPENIE EN PLANTAARDIG IN HET KORT

### 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.

Deze notities maken deel uit van de nutritionele achtergronddocumenten over het toepassen van vaker lekker plantaardig in de zorgcontext bij kwetsbare doelgroepen.

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.

Ontbreekt er toch nog iets? Aarzel niet te mailen naar [amy@mosquitointheroom.be](mailto:amy@mosquitointheroom.be) en we zoeken het voor je uit.

### INHOUD

1. Sarcopenie.....	2
2. Plantaardige tussendoortjes met 5 g eiwitten .....	2
3. Colofon .....	3

## 1. Sarcopenie

Verlies van spiermassa en kracht hoort bij veroudering.

In deze figuur is het verloop van de spiermassa en kracht tijdens een mensenleven te zien. Op een bepaald moment kan zowel het verlies van spiermassa als spierkracht een klinische grens overgaan, wat eerst leidt tot verminderd fysiek functioneren en daarna tot invaliditeit. Het vroegtijdig opsporen van sarcopenie en relevante maatregelen treffen is van groot belang om op een gezonde en gelukkige manier oud te worden.

Het is belangrijk om als oudere voldoende eiwitten te consumeren om dit verlies aan spiermassa deels tegen te gaan. Daarnaast speelt beweging een belangrijke rol.

Zowel ziekenhuizen als woonzorgcentra doen er dus goed aan om eiwitrijke tussendoortjes te voorzien. En dit niet enkel in kader van sarcopenie, maar even goed om ondervoeding tegen te gaan.

Een gevarieerde voeding volgens de richtlijnen, vormt de basis voor een adequate eiwitname. De meest recente richtlijnen ondersteunen in aanvulling hierop een eiwitname die voor ouderen hoger is dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor gezonde volwassenen, namelijk niet 0,8 g/kg lichaamsgewicht/dag, maar 1,0-1,2 kg eiwit/kg lichaamsgewicht voor gezonde ouderen, 1,2-1,5 g/kg lichaamsgewicht voor kwetsbare ouderen en 1,5-2,0 g/kg lichaamsgewicht voor ernstig zieke of ondervoede ouderen, met bij voorkeur 25-30 g eiwit per maaltijdmoment. Overgenomen van bron: Voeding en Beweging

Wil je meer info over sarcopenie, dan kan je een kijkje nemen op [de website van VIVES, FitFood+](#) project. Zij gingen aan de slag voor richtlijnen voor de optimalisatie en afstemmen van het voedings- en bewegingsbeleid in Vlaamse lokale dienstencentra.

## 2. Plantaardige tussendoortjes met 5 g eiwitten

Eiwitrijke producten zijn voor ouderen en kwetsbare doelgroepen dus van groot belang. Daarom lijsten we hier enkele interessante combinaties en producten op uit de plantaardige keuken.

Deze tussendoortjes, hartig en zoet, zijn elk goed voor minstens 5 g eiwitten.

Voor de volledigheid merken we hier nog graag even opnieuw op, dat de eiwitkwaliteit van plantaardige producten lager ligt dan die van dierlijke. Het is daarom nuttig om plantaardige en dierlijke eiwitrijke tussendoortjes met elkaar af te wisselen. En bij extra kwetsbare doelgroepen toch te kiezen voor 100% dierlijke tussendoortjes. Denk daarbij aan yoghurt en kwark op basis van koemelk in al zijn varianten, maar ook een boterham met kaas, of chocomelk zijn goede opties. Op de website van [Voeding & Beweging](#) vind je nog meer opties.

### Bijkomende inzichten

Een consumentenenquête in 2019 bij 1825 zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar of ouder in vijf EU-landen (Verenigd Koninkrijk, Nederland, Polen, Spanje en Finland) onderzocht de bereidheid van ouderen voor de consumptie van alternatieve, duurzame eiwitbronnen.

Zuivelgebaseerde eiwitten waren over het algemeen de meest aanvaarde eiwitbron in voedingsproducten (75% van de respondenten vond het gebruik ervan acceptabel of zeer acceptabel).

Plantaardige eiwitten waren de meest aanvaarde alternatieve, meer duurzame eiwitbron (58%), gevolgd door eiwitten uit eencellige organismen (20%), eiwitten op basis van insecten (9%) en eiwitten uit in-vitro vlees (6%). ([Bron](#))

### 3. 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](mailto:amy@mosquitointheroom.be) of [ariane@mosquitointheroom.be](mailto: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

