

Plantkracht in de zorg

NOTITIES BIJ VOEDINGSRICHTLIJNEN EN NUANCE

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 en we zoeken het voor je uit.

INHOUD

1. Voedingsrichtlijnen voor ziekenhuizen	2
2. Voedingsrichtlijnen in woonzorgcentra	2
3. Voedingsrichtlijnen voor kinderen.....	3
4. Veganistisch voor iedereen?	3
5. Colofon	4

1. 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.

2. 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.”

3. 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. Veganistisch voor iedereen?

De Hoge Gezondheidsraad en het Vlaams Instituut Gezond Leven bevelen voldoende plantaardige voeding aan in de preventie van overgewicht en obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, bepaalde kankers en andere gezondheidsaandoeningen. Zij manen wel aan tot voorzichtigheid van een vegan dieet bij kwetsbare doelgroepen. Andere internationale instellingen geven aan dat een plantaardige voeding voor iedereen van toepassing is ongeacht de problematiek of levensfase.

Belangrijke opmerking rond meer lekker plantaardig in de zorg: we zijn als diëtisten vaak bezorgd over de nutritionele volwaardigheid van de maaltijden. En dat is ook een belangrijk aandachtspunt. Maar nog belangrijker is het dat bewoners en patiënten voldoende eten. En dus werken op aantrekkelijke en lekkere maaltijden is minstens even belangrijk. Hetzelfde geldt voor de plantaardige varianten. Dat daarbij ook aandachtspunten zijn spreekt voor zich, en zullen we hier ook verder behandelen.

Evenwichtige plantaardige voeding speelt een belangrijke in de preventieve gezondheidszorg, maar even goed in een curatieve rol.

De Hoge Gezondheidsraad en het Vlaams Instituut Gezond Leven bevelen voldoende plantaardige voeding aan in de preventie van overgewicht en obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, bepaalde kankers en andere gezondheidsaandoeningen. Zij manen wel aan tot voorzichtigheid van een vegan dieet bij kwetsbare doelgroepen, andere internationale instellingen geven aan dat een plantaardige voeding voor iedereen van toepassing is ongeacht de problematiek of levensfase.

Een aantal specifieke doelgroepen op een rijtje met daarbij enkele aandachtspunten (niet exhaustief):

1/ Sporters (bal): er is steeds meer bewijs dat een overwegend plantaardig eetpatroon gunstig is voor sporters: voor spierkracht, spiermassa en functionele prestaties. Een plantaardiger eetpatroon zou onder andere de ontstekingen helpen afremmen en voorzien in een rijke aanbreng aan vitamines en mineralen. Er zijn echter nog geen grootschalige studies gebeurd. Desondanks het overdonderend succes van documentaires als de Game Changers, moeten we hier dus nog steeds voorzichtig zijn. Daarom geldt de aanbeveling om je te laten begeleiden door een diëtiste.

2/ Ouderen (dame met stok): bij het ouder worden treden van nature ongunstige wijzigingen in het microbioom op, dewelke bijdragen aan sarcopenie. Denk aan een verhoogde permeabiliteit van de darm en dysbiose, het afnemen van de variatie aan microben en gunstige organismen in de darm. Vaker plantaardiger eten kan deze tendens tegen gaan, onder andere door de verhoogde vezel aanbreng. Maar meer studies zijn nog nodig.

3/ Kinderen (beertje): bij kinderen is het extra belangrijk dat een veganistisch eetpatroon dezelfde hoeveelheid energie aanbrengt als een omnivoor eetpatroon, en daarbij ook gelet wordt op de suppletie van vit. B12. Iets wat bij elk veganistisch eetpatroon van toepassing is. Let ook op de hoeveelheid eiwitten. De behoefte ligt hier 30% hoger dan bij een omnivoor eetpatroon. Kind & gezin bracht een bundel uit over vegetarisch eten bij kinderen, zie eerdere slides.

4/ Ziekte (catheder): bij ziekte en herstel is het extra belangrijk om de hoeveelheid energie, de eiwitinname en –kwaliteit te bewaken. Een plantaardiger eetpatroon kan hier bijdragen door zijn antioxidantende eigenschappen, én ontstekingsremmende capaciteiten. Let wel, bij ziekte is er vaak een verminderde eetlust. En dus is de eerste prioriteit dat er wordt gegeten.

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



