



# Argumenten voor meer plantaardig in de zorg



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



# Inhoud

1. Plantkracht en de eiwitshift, waar gaat het over?
2. Argumenten voor een lekker, gezond en duurzaam voedingsbeleid
  - a. Tevredenheid & vraag
  - b. Gezondheid
  - c. Klimaat
  - d. Foodcost
  - e. Leiderschap



# Plantkracht is kiezen voor ...

- 1/ vaker volwaardige plantaardige gerechten
- 2/ kleinere porties vlees, vis, zuivel en charcuterie
- 3/ wit vlees, vis of een eitje in plaats van rood vlees
- 4/ experimenteren met lekkere nieuwe recepten
- 5/ slimme combinaties van dierlijke & plantaardige ingrediënten



# Een gedragen lekker, gezond en duurzaam voedingsbeleid draagt bij aan ...



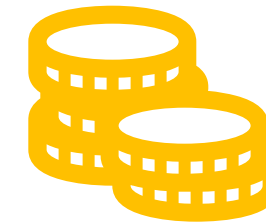
**Tevreden**  
patiënten,  
bewoners,  
personeel &  
bezoekers



**Maximale**  
**gezondheid,**  
**preventie &**  
**herstel**



**Reductie**  
uitstoot &  
**positieve**  
klimaatimpact



**Slimme**  
**foodcost**  
via goede  
menuplanning



**Leiderschap &**  
**voorbeeldrol** in  
lekker en  
gezond eten

# Voeding als medicijn

PERSPECTIVE

LESS IS MORE

## Ignorance of Nutrition Is No Longer Defensible

1. Nutrition should be a required part of continuing medical education (CME) for physicians everywhere. It need not take the form of additional CME hours but should be part of the hours currently required.
2. Physicians should work with registered dietitians. Physicians do not need to do their own diet counseling, any more than they need to perform their own radiographs or laboratory assays. But they must recognize the role nutrition plays in disease, communicate it clearly to the patient, and refer the patient appropriately.
3. Electronic medical record services should include customizable nutrition questions and handouts, facilitating both education and research on the effect of nutrition interventions.
4. Physicians are role models and should embrace that fact. Just as a visible pack of cigarettes in a shirt pocket will erode their medical credibility, the same is true for an inability to answer common nutrition questions. So, as physicians learn to talk with patients about nutrition, they must also practice what they preach. To different authorities that means different things, but evidence would argue for a low-fat, plant-based diet for both doctor and patient.
5. Beyond medical practice, there is also a need for healthier foods in schools, hospitals, and the workplace, as well as better governmental food policies. The medical community can support all of these.

JAMA Internal Medicine

2018 Journal  
Impact Factor: **20.768**

JAMA Network

JAMA Internal Medicine Published online July 1, 2019



# Voeding als speerpunt binnen SDG's

SDG 2 - Beëindig honger, bereik voedselzekerheid en verbeterde voeding en promoot duurzame landbouw



Bron: [UNRIC](#)

# Facetten van een sterk voedingsbeleid

- Onderdeel van voedingsbeleid: aangepast aan doelgroepen
- Onderdeel van welzijn/gezondheidsbeleid: kerntaak van zorginstelling
- Medisch onderbouwd en afgestemd met zorgprofessionals
- Past in waarden van de organisatie
- Past in duurzaamheidsdoelstellingen
- Monitoring, evaluatie en kwaliteitsverbetering
- Afgestemd met aankoopbeleid en budgettaire haalbaarheid
- Zorgt voor tevredenheid, trots, intern gedragen
- Draagt bij aan goede reputatie



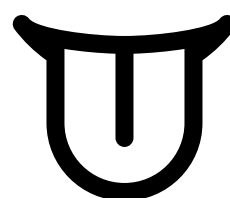
A hand is shown holding three circular icons representing different emotions. The top icon is pink with a sad face (two horizontal lines for eyes and a downward curve for a mouth). The bottom-left icon is orange with a happy face (two curved lines for eyes and an upward curve for a mouth). The bottom-right icon is green with a neutral face (two vertical lines for eyes and a straight line for a mouth). The text "Tevredenheid & vraag" is overlaid on the icons.

# Tevredenheid & vraag

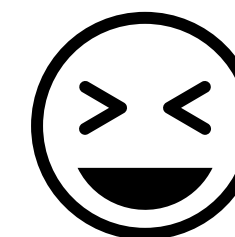
# Vernieuwing en voedingstrends



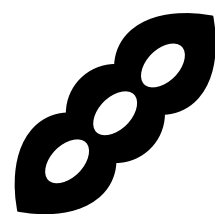
**Gezondheid**  
belangrijker



**Smaak is**  
belangrijk



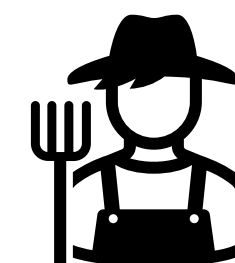
**Feel good**  
food



Maak het  
**plantaardig**



Onweerstaanbare  
**groenten**



**Lokale**  
kost

# Steeds meer professionals doen mee



Noordwest Ziekenhuisgroep in Alkmaar en Den Helder

## NYC Health + Hospitals Now Serving Culturally-Diverse Plant-Based Meals As Primary Dinner Option for Inpatients at All of 11 Public Hospitals

NYC Health + Hospitals/Bellevue, Harlem, and South Brooklyn Health join the system's other acute care hospitals in offering tasty, healthy, meals to promote positive health outcomes

Following on successful 'Meatless Mondays' program and plant-based primary lunch options introduced this year

NYC, 2023



**Veggie**  
Artikelnummer: 125133  
Veggie Sea Salad 135g

Bonmush



### Moussaka fasolia

10 pers. Hoofdgerecht

Serveer deze lekkere veggie Moussaka fasolia met peulvruchten  
In samenwerking met Bonduelle.

De volledige lijst van de groene sterren in de MICHELIN Gids België en Luxemburg 2024



# Er is steeds meer vraag naar



Vleesconsumptie daalt traag ↘1

Aantal flexitariers ↗2

11% vegetariërs en veganisten

31% flexitariërs

58% omnivoren

Vraag veggie out-of-home ↗3

23% van de Belgen wil hun vleesconsumptie in de toekomst verminderen^



Jongeren - < 35 jaar

Vrouwen

Hoger opgeleid

Brussel hoofdstedelijk  
gewest

Opvolging van generaties

Allergenen

Culturele verschillen

# Gezondheid



# Voedingsrichtlijnen wijzen in dezelfde richting

## Planetary Health Diet

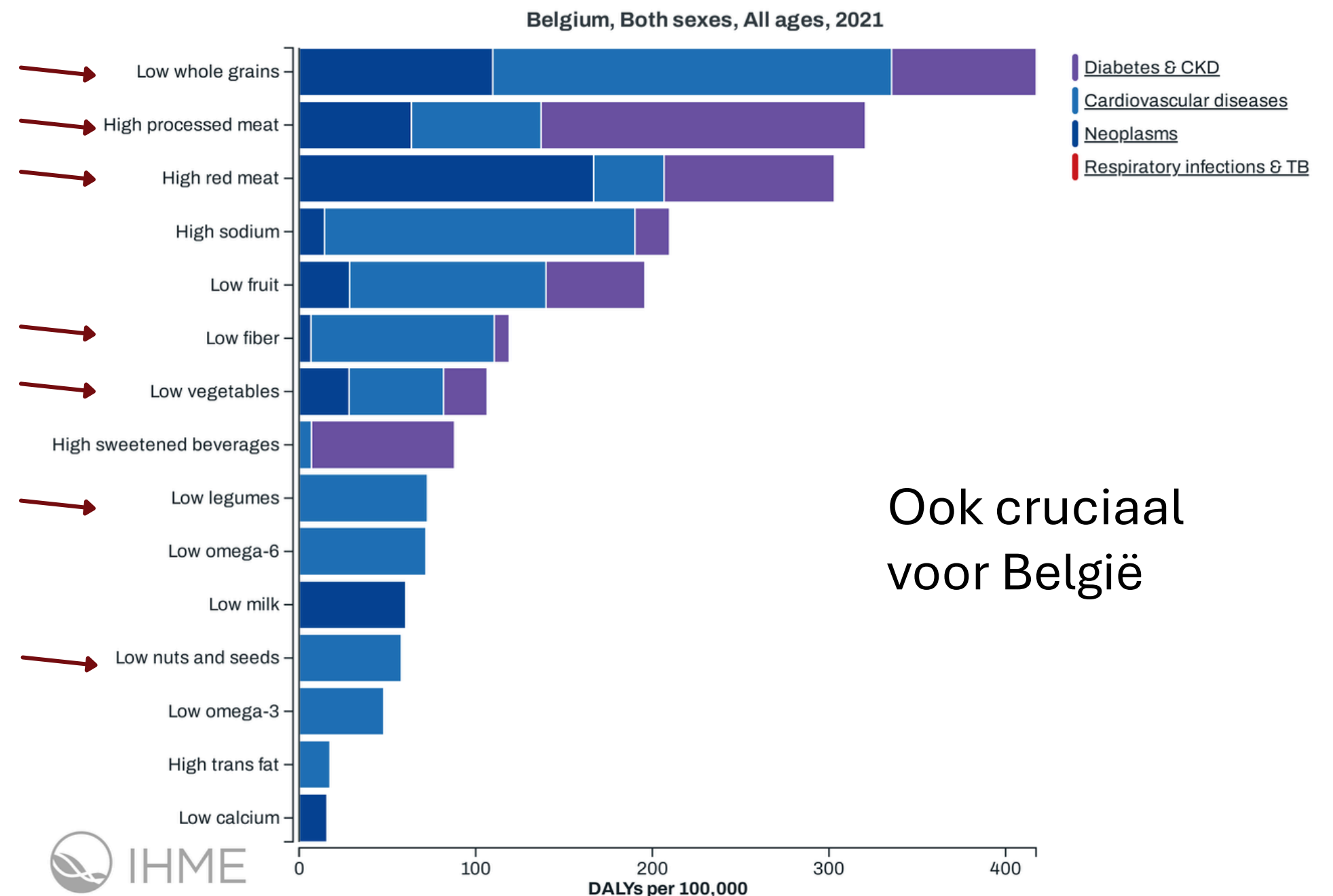


- De consumptie van groenten en fruit, peulvruchten en noten moet **verdubbelen**
- De consumptie van rood vlees en suiker moet **halveren**
- **Verhouding** plantaardig / dierlijk wisselen

# Gezondheidswinst is maatschappelijke winst

Naleving van het Planetary Health diet toont een verlaging van risico voor

- Coronaire hartziekten
- Beroerte
- Diabetes T2
- Bepaalde vormen van kanker
- Globale sterfte



Ook cruciaal voor België

# Vaker plantaardig kan vlot nutritioneel volwaardig

Geen statistisch significante verschillen in voedingswaarden:

- Niet ingeboet op hoeveelheid eiwitten
- Gelijkaardige energiedensiteit
- Minder verzadigde vetzuren
- Voordelen verder dan voedingswaarden: voedingsmiddelen scoren gunstiger volgens voedingsdriehoek
- Meer variatie

**FOODSWAP**

- ✓ Producten scoren gunstiger scores in voedingsdriehoek.
- ✓ Meer anti-oxidanten & vezels
- ✓ Meer onverzadigde vetzuren
- ✓ Minder verzadigde vetzuren
- ✓ Minder heem-ijzer

→ **Meer variatie**

Smeerkaas  
Pindakaas  
Eibereiding  
Hummus  
Sneetjes kaas  
Paprikaspread  
Plattekaas

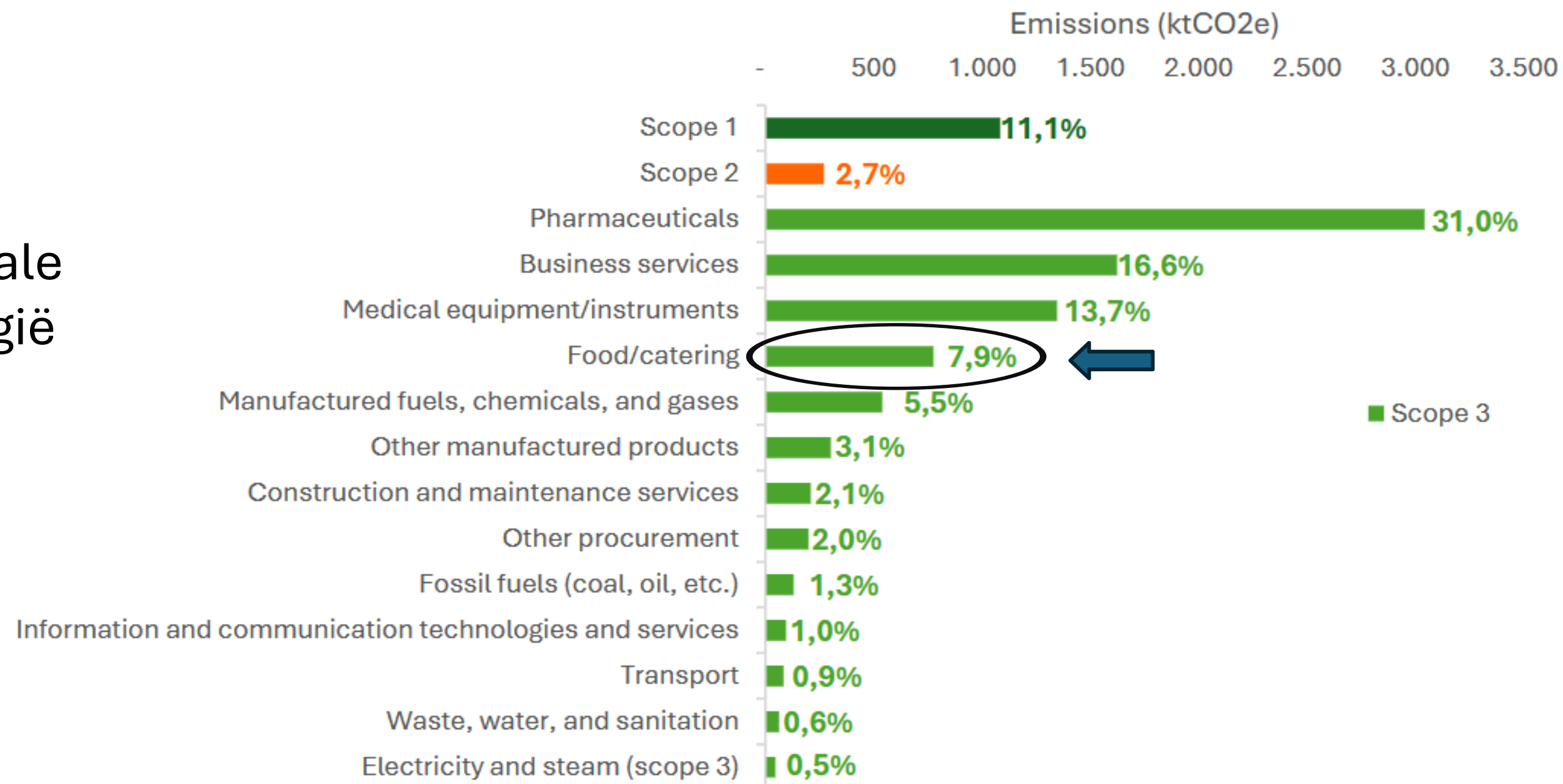


# Klimaat



# Klimaatimpact van voedingskeuzes in de zorg

Zorgsector  
veroorzaakt  
**5 %** van de totale  
uitstoot in België

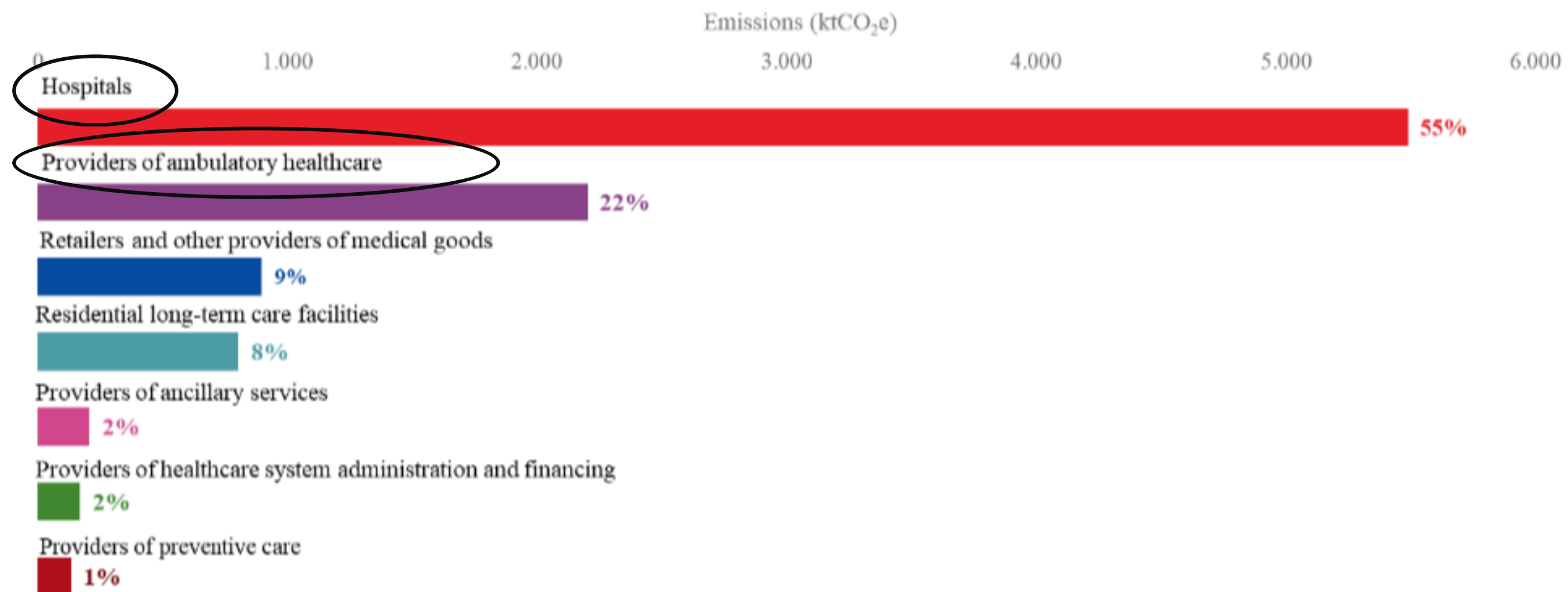


Afbeelding 1: opdeling van huidige uitstoot van de gehele zorgsector

Bron: [Operation Zero](#): Cijfers voor Belgische zorg, uit 2020 – studie Health Care Without Harm & Arup




# Welke spelers binnen de zorg?



Afbeelding 2: geschatte broeikasgasuitstoot voor de subsectoren van de gezondheidszorg

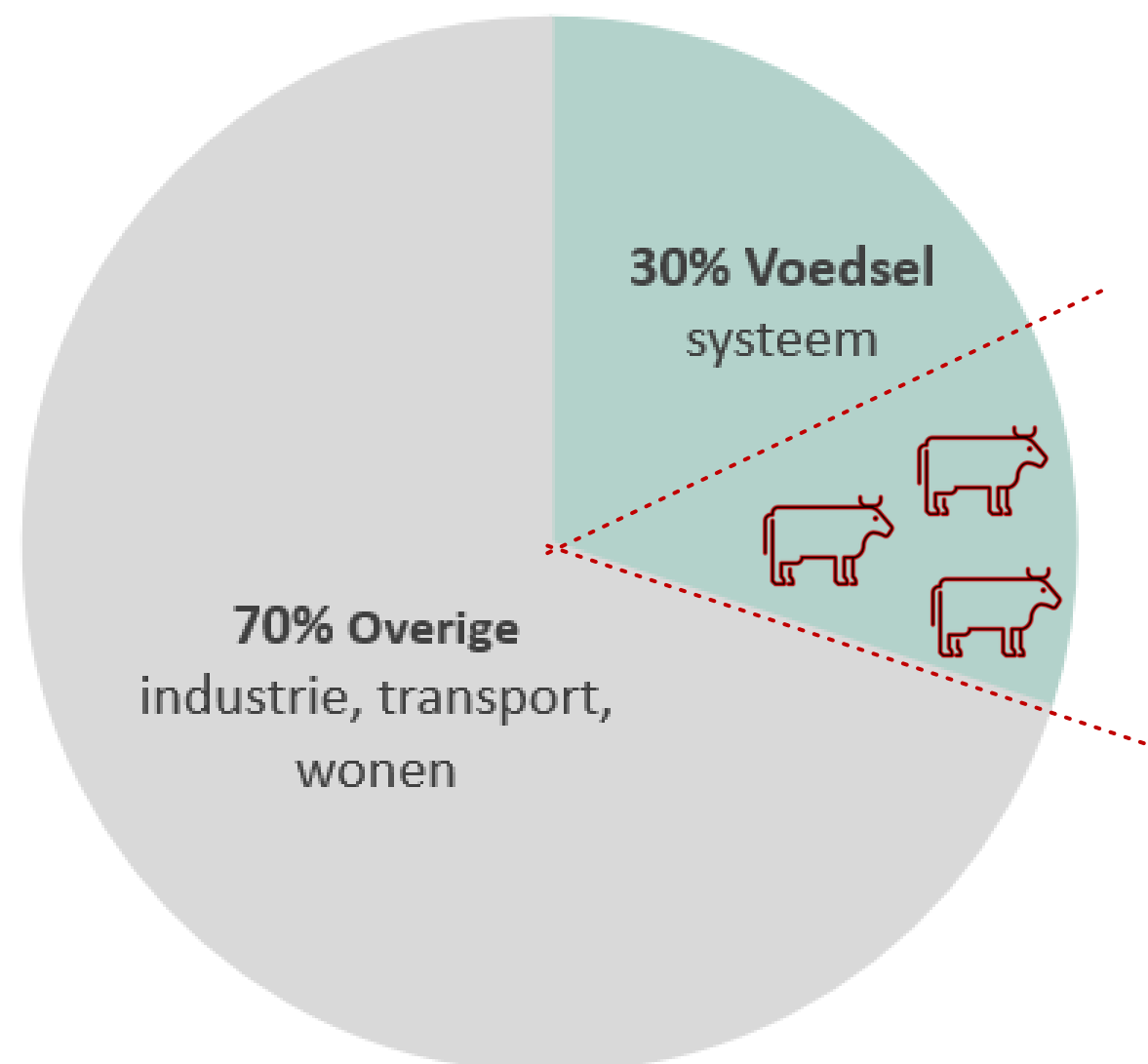
# Framework voor voedingsacties

 Zorg voor voedzame, koolstofarme en duurzaam geproduceerde voeding met minimale voedselverspilling, zowel voor medewerkers als voor patiënten.

## Relevante acties:

- Het integreren van criteria rond broeikasgasemissies in aankoop- en aanbestedingsprocessen.
- **Het stimuleren van plantaardige voedselopties.**
- **Het beperken van voedselopties met hoge uitstoot, zoals rundvlees- en zuivelproducten.**
- Het localiseren van de toeleveringsketen en het invoeren van seizoensgebonden menurotaties op basis van lokale beschikbaarheid van gewassen.
- Het ontwikkelen van composteerprogramma's voor het beheer van organisch afval.
- Bewustmakingscampagnes rond afvalbeheer.

# Klimaatuitdaging



Veeteelt  
veroorzaakt  
**18%** van de  
uitstoot

# Klimaatimpact van voedingskeuzes in België

Gemiddeld Belgisch eetpatroon

**4,4 kg CO<sub>2</sub> eq.**

Evolutie naar

**1,74 kg CO<sub>2</sub> eq.**

per persoon per dag

**35%**

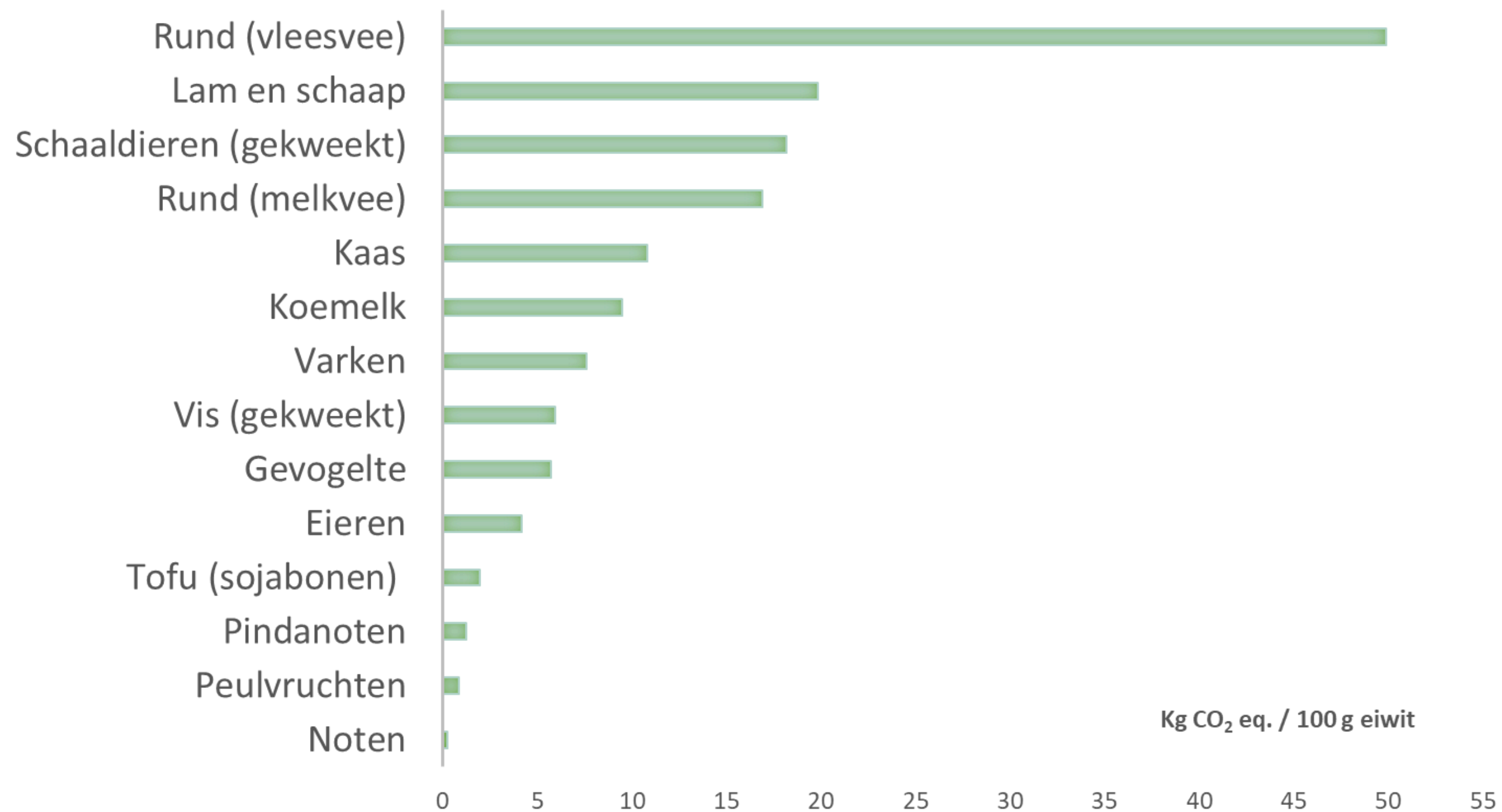
van de uitstoot door  
voedselsysteem te wijten aan  
**rood vlees**

- dranken (16%)
- melkproducten (12%)
- snacks (10%)

# Prioriteiten van impact



# Kg CO<sub>2</sub>-eq. uitstoot per 100 g eiwit



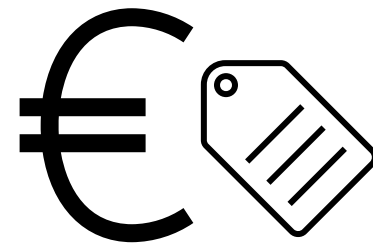
Bron: data van Poore en Nemecek, 2019



# Slimme keuzes, slimme foodcost

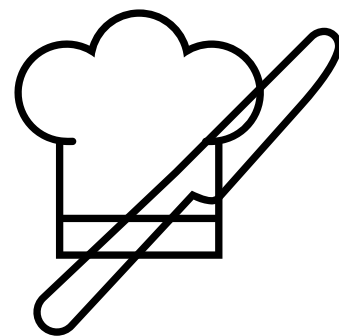


# Slimme keuzes, slimme foodcost



Kwartaalcheck prijzen

Ingrediënt	€/kg	€/kg	Ingrediënt
Pijnboompitten	39,08	5,36	Zonnebloempitten
Basilicum	12,46	9,68	Peterselie
Wilde rijst	4,75	2,48	Witte rijst
Linzen, bruin, blik	3,35	5,23	Linzen, groen, droog
Peulbonen, blik	3,36	3,24	Peulbonen, diepvries



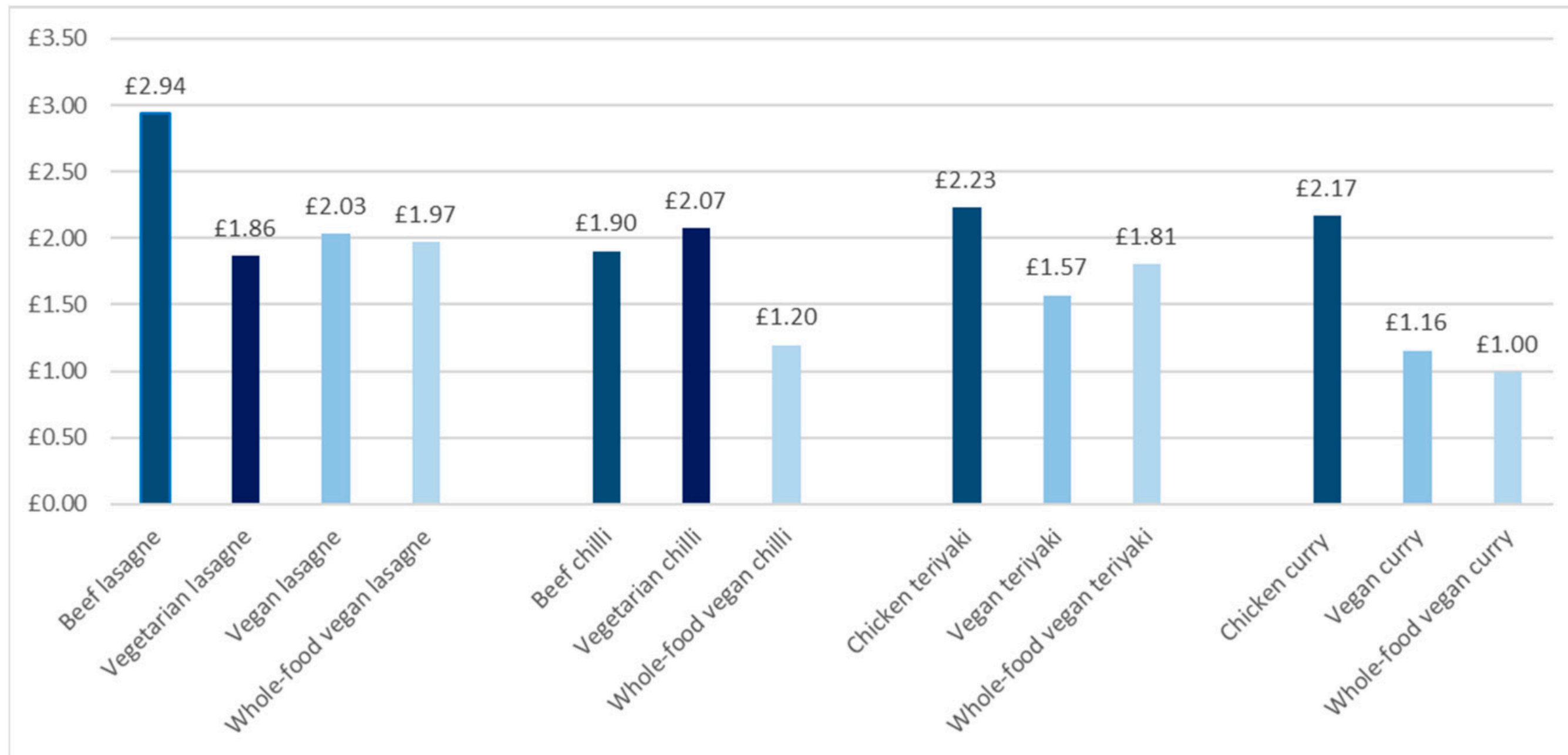
Bulk & versnijding

# Ook op gezinsniveau is het mogelijk



Bron: [WWF](https://www.wwf.nl/), 2021

# Gerechtniveau: prijs per recept variatie



# Gerechtniveau: prijs per recept variatie

**Duo gerechten zijn winners.**



**Stoofpotje rundsvlees**  
€2,30 / portie

**Stoofpotje rundsvlees met  
linzen**  
€1,63 / portie

# Gerechtniveau: prijs per recept variatie

**Ook duo gerechten met verschillende plantaardige bronnen zijn winners.**



## **Bolognaise 50/50**

Plantaardig gehakt + linzen  
€3,26 / portie

## **Bololinzen saus**

100% linzen  
€2,99 / portie

# Leiderschap



# AZ Sint-Lucis in Gent neemt mensen mee



<https://www.youtube.com/watch?v=GskYymqafng>

UZA zet in op duurzame voeding

# PlantAARDIG voor jezelf en het klimaat

16 mei 2023

Gezondheid

Duurzaam

Patiënt als partner

Diëtik



Als UZA streven we naar een gezonde én duurzame voedingscultuur, daarom willen we het kiezen voor plantaardige voeding stimuleren. Plantaardige voeding is niet alleen gezond, je doet ook het klimaat er een plezier mee. Heb jij ook de smaak te pakken?

Als zorginstelling vinden we het belangrijk om in te zetten op preventieve gezondheid en voeding speelt daarbij een belangrijke rol. Niet enkel kunnen onze medewerkers elke dag kiezen voor een plantaardige lunch en snack in het personeelsrestaurant, ook opgenomen patiënten krijgen een ruimer aanbod aan plantaardige maaltijdopties.

Daarnaast vulden we ook onze automaten aan met gezonde gerechten en snacks voor patiënten en bezoekers.





## P(R)oef de Toekomst bij ASVZ

- 👨‍🍳 De gerechten worden bereid door cliënten van ASVZ
- 🥗 Ze zijn plantaardig, gezond en komen in twee portiegroottes: een proefportie en een normale portie
- 📖 We delen open en transparant de receptuur en achtergrond van elk gerecht

Het is geen toeval dat we dit juist in de week van De Nieuwe Lunchcultuur lanceren – een initiatief dat wij van harte ondersteunen.





# Caring Dinners



Initiatief en photocredits: Caring Doctors Nederland




# Aangesloten ziekenhuizen

Goede Zorg Proef Je ziekenhuizen



63



 **Voorhoede ziekenhuizen**  
dec 2020

 **Voorhoede ziekenhuizen**  
 **Goede Zorg Proef Je**  
ziekenhuizen  
 **Voorhoede ziekenhuizen**  
Juni 2021

 **Voorhoede ziekenhuizen**  
 **Goede Zorg Proef Je**  
ziekenhuizen

 **Voorhoede ziekenhuizen**  
 **Gezond 2025**  
 **Goede Zorg Proef Je**  
ziekenhuizen

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

Vragen of opmerkingen:

✉ [amy@mosquitointheroom.be](mailto:amy@mosquitointheroom.be)

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

☎ 0474 78 22 30

👉 Update,  
inspiratie en info,  
check onze linkedin.



Met steun van

