

Plantkracht in de zorg

NOTITIES BIJ ARGUMENTEN VOOR MEER PLANTAARDIG IN DE ZORG

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.

Met deze bondige toolkit zetten we een aantal cijfers op een rijtje om leidinggevende en beslissingsnemers te overtuigen dat vaker lekker plantaardig the way to go is.

Bij vragen of opmerkingen, aarzel niet ons te mailen: amy@mosquitointheroom.be of ariane@mosquitointheroom.be - 0474 78 22 30

INHOUD

1.	Plantkracht en de eiwittransitie, waar gaat het over?	2
2.	Tevredenheid & vraag	4
3.	Gezondheid	5
4.	Klimaat.....	7
5.	Slimme keuzes, slimme foodcost	9
6.	Leiderschap	11
7.	Colofon	13

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 houdt 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.

EEN GEDRAGEN LEKKER, GEZOND, EN DUURZAAM VOEDINGSBELEID DRAAGT BIJ AAN ...

Een sterk voedingsbeleid geeft veel voordelen. We lichten er 5 toe. Deze komen ook aan bod in de volgende slides.

TEVREDENHEID

Een goed ingericht voedingsbeleid is geschikt voor een breed publiek. Denk maar aan de multiculturaliteit bij het personeel. Of de vele allergenen waarmee rekening gehouden moet worden. Het geeft ook veel variatie. En get speelt in op voedingstrends. Bovendien bepaalt het sterk de reputatie van de zorginstelling. Want waarover wordt het meeste gepraat na een ziekenhuisbezoek? Jawel, hoe was het eten?

Of ga je op bezoek bij *meme* in het rusthuis, dan is een vaak gestelde vraag: was het eten een beetje te doen?

Steeds meer zorgprofessionals (zeker jongere generaties) willen werken voor organisaties die maatschappelijke verantwoordelijkheid opnemen.

GEZONDHEID

Een voedingsbeleid dat inzet op variatie, en een goede verhouding tussen dierlijk en plantaardig, zet in op gezondheid. Het is bewezen dat vaker plantaardig eten gezonder is dan éézijdig dierlijk.

Ook bij herstel is voldoende en gevarieerd eten belangrijk. Ook voor veel welvaartziektes is een eetpatroon met vaker een evenwichtig, gevarieerd en vegetarisch gerecht een winner.

Op deze manier draagt voeding echt bij als medicijn en maakt het deel uit van een integrale zorgaanpak.

KLIMAATWINST

90% van de Belgen ligt wakker over klimaat, en 70% van Belgen vindt dat bedrijven daar een voortrekkersrol in moeten nemen.

Voeding zorgt voor heel wat broeikasgasuitstoot. Catering in de zorgsector is goed voor 8% van de scope 3 emissies. Vaker plantaardig eten serveren én inzetten op reductie van voedselverspilling zijn de twee belangrijkste hefbomen om de uitstoot van voeding omlaag te trekken. Voor voeding kan je de uitstoot reduceren met 20-30% als je vaker plantaardig eten serveert.

FOODCOST

Een slimme menucyclus met vaker plantaardige ingrediënten helpt om de foodcost onder controle te houden.

Afhankelijk van de gebruikte plantaardige producten kan een reductie van 10% van de foodcost gerealiseerd worden.

En dan hebben we nog niet gesproken over de voedselverspilling. Een voedingsaanbod dat gesmaakt wordt zorgt automatisch voor minder weggegooid eten. En daar wint iedereen bij: de chefs, het budget, het klimaat, ...

LEIDERSCHAPSROL

Ziekenhuizen en woonzorgcentra worden maatschappelijk gezien als betrouwbare en gezaghebbende instellingen. Als zij gezonde en duurzame voeding promoten, zetten ze de toon en inspireren patiënten, medewerkers en de bredere gemeenschap. Ze kunnen anderen activeren en beïnvloeden, zoals scholen, bedrijven en lokale overheden. Zorginstellingen die zorg dragen voor gezondheid, welzijn en levenskwaliteit, versterken hun geloofwaardigheid door die visie ook



consequent door te trekken naar voeding. Dit verhoogt de interne en externe coherentie van het beleid.

VOEDING ALS MEDICIJN

Hippocrates zei het al in de 4-5de eeuw voor Christus: Laat uw voeding uw medicijn zijn, en uw medicijn uw voeding. We weten dat wat we eten een grote impact heeft op ons gemoed, onze gezondheid, ons herstel. Laat ons dat ook doortrekken in het voedingsaanbod binnen zorginstellingen, daar waar gezondheid voorop staat. Met dank aan AZ Zeno voor de inspiratie.

VOEDING ALS SPEERPUNT BINNEN DE SDG'S

Als zorginstelling inzetten op voeding betekent ook dat je inzet op de Sustainable Development Goals van de Verenigde Naties.

Voeding heeft linken met onder andere 5 bovenstaande SDG's:

SDG 2: help honger de wereld uit, bereik voedselzekerheid, en verbeterde voeding en promoot duurzame landbouw

SDG 3: verzeker een goede gezondheid en promoot welzijn voor alle leeftijden

SDG 12: verzeker duurzame consumptie- en productiepatronen

SDG 13: neem dringend actie om klimaatverandering en haar impact te bestrijden

SDG 17: zoek partnerschappen om doelstellingen te bereiken. Voor een sterk voedingsbeleid is gedragenheid nodig binnen de zorginstelling, vanuit verschillende disciplines en zorgprofessionals. Maar ook samenwerkingen met organisaties van buitenaf, met lokale landbouwers, sociale economie, lokale producenten, etc.

Meer informatie over SDG's is terug te vinden op de [website van de Verenigde Naties](#).

FACETTEN VAN EEN STERK VOEDINGSBELEID

En niet te onderschatten, ook binnen je zorginstelling raakt voeding aan heel wat facetten van je werking. Kortom, eigenlijk komt iedereen van bewoner & patiënten, tot arts en zorgkundige, en van bestuurder tot bezoeker, in aanraking met jouw zorgen via voeding. Als dat geen reden is om hier sterk op in te zetten!

2. Tevredenheid & vraag

VERNIEUWING EN VOEDINGSTRENDS

Voeding is continu in evolutie. Uit de laatste trendrapporten komen een aantal elementen naar boven die mee de toekomst bepalen van wat er op ons bord ligt.



De trends zetten de toon voor high end restaurants. Niet veel daarna volgen de brasseries, en uiteindelijk geraken de verwachtingen van de Belg zo beïnvloed.

Denk maar aan de furore van de avocado, of de poké bowl, maar ook de tomaat mozzarella, allemaal ingrediënten en gerechten die we niet meer weg kunnen denken uit de menukaart.

Houd je hier als zorginstelling rekening mee, dan scoor je sowieso.

STEEDS MEER PROFESSIONALS DOEN MEE

Vaker plantaardig eten serveren is een blijvende trend. We zien er overal uitlopers van.

Producenten en leveranciers springen op de kar met een uitgebreid aanbod plantaardige producten: denk aan falafels, humus, plantaardige kipstuckjes, burgers, edamame boontjes, etc.

Ook bij zorginstellingen is er heel wat gaande. In New York schakelden 11 ziekenhuizen over op een standaard plantaardig aanbod voor al hun personeel en patiënten. En ook in Nederland zien we dat steeds meer ziekenhuizen en woonzorgcentra van plantaardig een nieuw speerpunt maken.

De trend wordt ondersteund door organisaties als Caring Doctors en Caring Nurses, waarbij zorgprofessionals zich verenigen om van plantaardig het nieuwe normaal te maken. En voeding integraal deel te laten uitmaken van goede zorg.

ER IS STEEDS MEER VRAAG NAAR

Er is een groeiende groep van mensen in de maatschappij die flexitarisch eet. Dat wil zeggen dat zij ook graag eens vegetarisch of veganistisch eten, maar zonder daarmee alle vlees of vis van hun menu te schrappen.

Niet alle leeftijdsgroepen zijn even hard vragende partij. Vooral jongeren, en vrouwen, met hogere opleidingsniveaus zijn wel te vinden voor vaker plantaardig.

Daarnaast kan een plantaardig aanbod inspelen op de toenemend vraag naar allergene vrije gerechten, én ook een antwoord bieden op de toenemende vraag naar halal.

En niet te onderschatten: er is een maatschappelijke tendens om meer gerecht variatie en dus meer keuze aan te bieden, iets wat je dus als zorginstelling best ook kan overnemen.

3. Gezondheid

Gezondheid is een belangrijk argument om vaker plantaardig aan te bieden. Er bestaan echter verschillende mythes en vooroordelen over. Een antwoord op de meest voorkomende kan je terugvinden in de steekkaarten. Hier duiken we kort in op de positieve aspecten van een plantaardiger eetpatroon.

VOEDINGSRICHTLIJNEN WIJZEN IN DEZELFDE RICHTING



Wereldwijd zien we dat alle nieuwe voedingsrichtlijnen die uitkomen, in dezelfde richting wijzen.

Een toonaangevend model daarbij is het *Planetary Health Plate*, van de EAT Lancet commissie.

Zij berekenden hoe een lekker, gezond en duurzaam bord er kan uitzien. Inclusief de grammages voor de verschillende componenten. Zoals ook het bord in het midden van de slide aangeeft.

De conclusie is duidelijk:

- De consumptie van groenten en fruit, peulvruchten en noten moet verdubbelen
- De consumptie van rood vlees en suiker moet halveren

Of te wel: de verhouding dierlijk / plantaardig moet wisselen. In België streven we naar 40% eiwitten uit dierlijke producten, en 60% uit plantaardige. Op dit moment is echter het omgekeerde waar.

GEZONDHEIDSWINST IS MAATSCHAPPELIJKE WINST

Het *Planetary Health Diet* wordt gekenmerkt door een ruime hoeveelheid fruit, groenten, volle granen, noten, zaden, en een beperkte hoeveelheid van dierlijke producten. Een meta analyse uit 2024 op basis van 28 publicaties met in totaal meer dan 2,21 miljoen deelnemers duidt de gunstige impact van het dieet.

Het volgen van het EAT-Lancet dieetpatroon was negatief geassocieerd met diabetes, cardiovasculaire ziekten (sterfte), sterfte door alle oorzaken en kanker (sterfte), met hazardratio's van respectievelijk 0,78 (95% BI: 0,65–0,92), 0,84 (95% BI: 0,81–0,87), 0,83 (95% BI: 0,78–0,89) en 0,86 (95% BI: 0,80–0,92). Er werd significante heterogeniteit waargenomen voor diabetes ($I^2 = 94,0\%$), sterfte door alle oorzaken ($I^2 = 85,5\%$) en kankerincidentie ($I^2 = 79,3\%$). Belangrijk is dat er geen aanwijzingen werden gevonden voor publicatiebias bij een van de geanalyseerde klinische uitkomsten. Gevoeligheidsanalyses bevestigden de robuustheid van de resultaten over verschillende voedingsscores heen voor cardiovasculaire sterfte, sterfte door alle oorzaken en kanker.

De cijfers voor België in de rechter grafiek tonen aan welke ingrediënten uit ons eetpatroon een impact hebben op minder kwalitatieve levensjaren (DALY's). 8 van de 15 ingrediënten zijn rechtstreeks te linken aan een meer plantaardig eetpatroon of in deze aan het ontbreken ervan. We kunnen dus enorme winst halen.

Uit de resultaten van de Vlaamse preventiebarometer (2023) blijkt dat 34.3 % van de Vlaamse bevolking overgewicht heeft en 16.4% lijdt aan obesitas. Dit is een individueel probleem én een maatschappelijk probleem, want een grote uitdaging voor de volksgezondheid. Overgewicht en vooral obesitas heeft vaak een negatieve impact op de fysieke en mentale gezondheid en verhoogt op langere termijn het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker. Daarnaast kost obesitas het Belgisch gezondheidssysteem handenvol geld. Volgens [onderzoek](#) van Sciensano en UGent lopen de kosten op tot 4,5 miljard per jaar.

Kortom: we hebben er gezamenlijk baat bij om de bevolking via voeding te sensibiliseren en gezonder te maken.

VAKER PLANTAARDIG KAN VLOT NUTRITIONEEL VOLWAARDIG



Als je vaker plantaardige gerechten op de kaart zet, dan is het belangrijk dit evenwichtig te doen, met oog op een gelijke energiedensiteit en een adequate hoeveelheid eiwitten.

In samenwerking met Erasmushogeschool Brussel berekenden we het verschil in nutriënten voor een week met en zonder plantaardige dag. Het resultaat was unaniem positief over de hele lijn.

- Niet ingeboet op hoeveelheid eiwitten
- Gelijkaardige energiedensiteit voor gerecht
- Minder pro-atherogene verzadigde vetzuren mits evenwichtig samengesteld
- Voordelen verder dan voedingswaarden: voedingsmiddelen scoren gunstiger volgens voedingsdriehoek
- Meer variatie

4. Klimaat

De klimaatsverandering is niet meer weg te denken en vormt één van de grootste uitdagingen van de 21ste eeuw.

Voeding is één van de voornaamste pijlers om een positieve impact te hebben op de broeikasgasuitstoot.

Daarbij zijn de eiwittransitie, dus het vaker serveren van lekkere plantaardige gerechten, én het verminderen van voedselverspilling de twee acties met de grootste impact.

WELKE SPELERS BINNEN DE ZORG?

De ziekenhuizen zijn de grootste bijdragers en vertegenwoordigen ongeveer 55% (5488 kiloton CO_{2e}.) van de uitstoot van de sector.

Daarna komt de ambulante zorg met 22% (2201 kt CO_{2e}.). Daaronder verstaan we alle medische zorgen die je krijgt buiten een ziekenhuisopname.

FRAMEWORK VOOR VOEDINGSACTIES

Het onderzoek doet 7 domein specifieke aanbevelingen om de uitstoot van de zorgsector te verminderen.

Voor voeding werden concrete actiepunten opgesteld, met als kerndoelstelling: zorg voor voedzame, koolstofarme en duurzaam geproduceerde voeding met minimale voedselverspilling, zowel voor medewerkers als voor patiënten.

KLIMAATUITDAGING

Het voedselsysteem, van veld tot bord, is wereldwijd verantwoordelijk voor 30% van de uitstoot veroorzaakt door menselijke activiteit. Ongeveer 18% van de totale uitstoot is de link naar dierlijke productie. Dat is bijna 20% van de wereldwijde uitstoot!



Ter vergelijking met andere acties in de landbouw, zien we dat de reductie van dierlijke producten en het inzetten van milieuvriendelijkere eetpatronen de allergrootste impact heeft:

- Hogere efficiëntie op landbouwbedrijven en van bepaalde teelten levert 14% winst
- Halvering van de voedselverliezen geeft 27%
- Gezondere eetpatronen geeft reductie van 30%
- Gebruik van de meest efficiënte teeltmethodes geeft 40% reductie
- Milieuvriendelijke eetpatronen geeft 48% broeikasgas reductie!

KLIMAATIMPACT VAN VOEDINGSKEUZES IN BELGIË

Ons voedselsysteem is verantwoordelijk voor 30% van de broeikasgasemissies. Veeteelt is verantwoordelijk voor de helft daarvan, en dus voor 15-18% van de wereldwijde uitstoot.

Uit een studie van Sciensano (2024) blijkt dat voedsel ook in België sterk bijdraagt aan de uitstoot, met gemiddeld 4,4 kg CO₂ per persoon per dag. Willen we binnen de draagkracht van de aarde blijven, dan moeten we mikken op 1,74 kg CO₂ eq. per persoon per dag. Of te wel een reductie van 60% emissies gerelateerd aan ons eten.

Een Belgische studie uit 2024 toont aan dat een eetpatroon met 60% plantaardige en 40% dierlijke eiwitten de uitstoot van broeikasgassen van je voedselconsumptie met 30% kan verlagen.

Niet minder dan 35% van de uitstoot van broeikasgassen door voedselsystemen in België is te wijten aan rood vlees. De volgende in het rijtje zijn dranken (16%), melkproducten (12%) en snacks (10%). Ook ultra-bewerkte voeding (onder meer ultra-bewerkt vlees, frisdranken, snacks en bepaalde industriële melkproducten) heeft een grote impact om de omgeving.

Kortom de keuzes die we maken met onze vork heeft een enorme impact op onze uitstoot.

PRIORITEITEN VAN IMPACT

Waarom zetten we nu zo hard in op minder dierlijke producten en meer plantaardige op vlak van voedingsinterventies?

Dat komt omdat dit het meeste positieve effect heeft. Zoals ook deze afbeelding mooi duidelijk maakt.

Tegelijk geeft dit ook mooi visueel weer hoe belangrijk het is om ook de seizoenen te respecteren, lokaal aan te koen, in te zetten op biologische producten en met duurzaam verpakkingsmateriaal aan de slag te gaan.

KG CO₂-EQ. UITSTOOT PER 100 G EIWIT

Ter volledigheid en om aan te tonen waarom de reductie van rood vlees, en dan specifiek van rundvlees zo belangrijk is voor het klimaat, belichten we nog even deze grafiek.

Wat je ziet is de gemiddelde wereldwijde uitstoot per 100 g eiwit van verschillende voedingsmiddelen, allemaal eiwitleveranciers op ons bord.

Daarbij is rundsvlees duidelijk het meest vervuilende ingrediënt met 50 kg CO₂ eq. uitstoot per 100 g eiwit.

De reden hiervoor is 3ledig:

De koe is een herkauwer. Bacteriën in de maag van de koe produceren methaan bij de vertering van grassen. Via boeren en scheetjes komt de methaan vrij in de atmosfeer. Methaan is een sterk broeikasgas, en doet de aarde sneller opwarmen.

De koe produceert heel wat mest, dewelke vergist en zo ook verantwoordelijk is voor heel wat lachgas en methaan.

De koe moet eten, en liefst eiwitrijk. Daarvoor gebruiken we soja in het voer. Deze soja wordt geproduceerd in kwetsbare gebieden zoals het Amazonewoud in Latijns Amerika. Daar zorgt de vraag naar soja voor veel ontbossing. Bovendien is er voor het telen van graan en mais voor de dieren ook heel wat synthetische mest en pesticiden nodig. En dan is er nog het element dat er voor 1 kg vlees tussen de 8 en 15 kg graan nodig is. Kortom, we kunnen veel meer mensen voeden met graan dan met vlees.

5. Slimme keuzes, slimme foodcost

De overstap maken naar een lekker, gezond en duurzaam eetpatroon biedt heel wat gezondheid en klimaatvoordelen.

Op vlak van foodcost valt er ook winst te rapen, al hangt het daar sterk af van de balans tussen de verschillende eiwitbronnen en keuze voor producten.

Wat wel vast staat is dat in verhouding meer plantaardig dan dierlijk eten, zoals de voedingsdriehoek voorstelt, of te wel, de helft van de week plantaardig kiezen, zoals de nieuwe richtlijn halfhalf aangeeft, een positieve impact heeft op onze gezondheid. Die preventie aanpak is op lange termijn niet alleen winstgevend voor het welzijn van de bevolking, maar zorgt ook voor een reductie in kosten voor de gezondheidszorg. Een dubbele win dus.

SLIMME KEUZES, SLIMME FOODCOST

Slimme plantaardige menusamenstelling kan tot 10% kosten reducerend werken. Daarbij zijn volgende keuzes van belang:

Vaker peulvruchten serveren

Slimme combinaties maken tussen dierlijke en plantaardige producten, zoals een stoofpotje met rundsvlees en bonen, of een spaghetti bolognese met gehakt en rode linzen.

Ook breder op ingrediëntniveau is er winst te halen, door bijvoorbeeld te kiezen voor een pesto van peterselie en basilicum met zonnebloempitten in plaats van 100% pijnboompitten en basilicum.

Alles hangt af van de balans en de menucyclus samenstelling, waarbij we met klem aanraden om de berekeningen te doen op basis van de volledige menucyclus, of per week. Maar nooit per dag!

OOK OP GEZINSNIVEAU IS HET MOGELIJK

WWF deed de vergelijking voor een winkelmandje voor een week voor een gezin met 4 personen. Ze vergeleken een standaard winkelmandje met een duurzamere variant met aandacht voor

Meer groenten, fruit, peulvruchten zoals linzen en kikkererwten, noten, graanproducten, plantaardige alternatieven voor vlees en melk, zoals tofu, tempeh, quorn en sojadrink.

Minder vlees, voornamelijk rund, varken en kip (tweemaal per week) zuivelproducten (driemaal per week) bewerkte producten zoals frisdank, snacks en alcoholische dranken.

En de keuze voor producten afkomstig van meer duurzame productiesystemen (biologisch, extensieve veehouderij) en die een eerlijke verloning voor de landbouwer garanderen.

De resultaten:

Het budget voor het Duurzame Winkelmandje daalt met bijna 9%. Met het uitgespaarde budget kan je meer duurzame en eerlijke producten van betere kwaliteit aankopen. De impact op de klimaatverandering wordt meer dan gehalveerd. Het aangepaste eetpatroon vereist 37% minder landoppervlak waardoor de druk op de natuur vermindert.

Andere factoren die bijdragen aan de schade aan ecosystemen (zoals eutrofiëring) dalen allemaal.

GERECHTNIVEAU: PRIJS PER RECEPT VARIATIE

Ook internationaal wordt onderzoek gevoerd naar de kostprijs van plantaardige gerechten.

Dit is een Britse studie uit 2025, waarbij ze de kostprijs vergeleken van een aantal plantaardige gerechten, met de dierlijke equivalent. Daar zien we dat de plantaardige variant overwegend goedkoper is dan de dierlijke.

Uiteraard zijn deze cijfers niet 1 op 1 te vergelijken met de Belgische context, maar het toont toch aan dat het in andere landen al mogelijk is om kosten te besparen door vaker plantaardig eten te serveren.

Last but not least, ter vergelijking de kostprijs van een vleesgerecht, en een variant met minder vlees en meer peulvruchten.

Waar we zien dat er een kostendaling is van meer dan 50 cent per portie.

En zelfs binnen de plantaardige ingrediënten zijn er verschillen.

Hierbij maakte we de vergelijking van een plantaardige spaghetti bolognese met enerzijds plantaardig gehakt en linzen, en anderzijds een saus met enkel linzen.

De peulvruchten maken hier duidelijk het verschil, en zorgen voor een verlaging in kostprijs.

Dus ook binnen de plantaardige keuze blijft het zaak om slim te kiezen om die foodcost onder controle te houden.

6. Leiderschap

Ziekenhuizen en woonzorgcentra worden maatschappelijk gezien als betrouwbare en gezaghebbende instellingen. Als zij gezonde en duurzame voeding promoten, zetten ze de toon en inspireren patiënten, medewerkers en de bredere gemeenschap. Ze kunnen anderen activeren en beïnvloeden, zoals scholen, bedrijven en lokale overheden. Zorginstellingen die zorg dragen voor gezondheid, welzijn en levenskwaliteit, versterken hun geloofwaardigheid door die visie ook consequent door te trekken naar voeding. Dit verhoogt de interne en externe coherentie van het beleid.

We zien dat heel wat zorginstellingen al mee op de kar gesprongen zijn. En tegelijk kunnen er nog heel wat volgen ook.

Op de volgende slides verzamelden we een aantal mooie voorbeelden. Elk actief op hun eigen manier, en vanuit een eigen initiatief.

AZ SINT-LUCAS IN GENT NEEMT MENSEN MEE

AZ Sint-Lucas zet in op vaker plantaardig met een Green Day op donderdag en doet regelmatig voedselverspillingsmetingen om zo weinig mogelijk voeding weg te gooien.

Ze goten hun inspanningen in een aantrekkelijk filmpje, waar ze de kracht van voeding laten spreken. [Klik op de foto of de youtube-link](#) eronder om te bekijken.

PLANTAARDIG VOOR JEZELF EN HET KLIMAAT

Ook UZA zet in op vaker plantaardig. Ze schreven er een artikel over in hun magazine, en maakten eveneens een filmpje.

Hoofddiëtist [Michaël Sels legt hier uit](#) hoe ze dat aanpakten.

PROEF DE TOEKOMST BIJ ASVZ

Ook in Nederland trekken ze hard aan de plantaardige kar.

Hierbij een voorbeeld van ASVZ. Met hun slogan 'ASVZ is er voor iedereen met een verstandelijke beperking: jong en oud, licht en zwaar verstandelijk beperkt'.

Met aandacht voor:

- Meer plantaardig
- Minder verspilling
- Meer lokale producten
- Meer inclusie

Zo bouwen we samen aan de lunch van de toekomst.



CARING DINNERS

Op initiatief van Caring Doctors schuiven in Nederland heel wat beleidsmakers, bestuurders en zorgprofessionals aan tafel om de kracht van lekker plantaardig eten zelf te ervaren.

Deze beweging is enorm actief en dat werpt vruchten af. Het versterkt de landelijke dynamiek om lekker, gezond en duurzaam eten centraal te stellen in de zorg.

GOEDE ZORG PROEF JE

Samen met het initiatief Goede Zorg Proef Je! , vanuit het nationaal preventieakkoord sluiten steeds meer ziekenhuizen aan bij de beweging om standaard een gezond aanbod te serveren in de zorg, voor zowel patiënten, bewoners, bezoekers als voor personeel.

7. 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

