

studiedag
voedselverlies in de
gezondheidssector

portiegrootte vs.
ondervoeding



**GEZOND
LEVEN**



Portiegrootte vs. Ondervoeding algemeen

Gezonde voeding

Algemeen

- ▶ Nodige voedingsstoffen en energie
- ▶ Aandacht voor duurzaamheid
- ▶ Aandacht 'veilige' voeding

Aandacht

- ▶ !verschilt per leeftijdscategorie
- ▶ Varieert persoonlijk (geslacht, activiteit, ziekte,...)
- Gemiddelde richtlijnen per doelgroep (setting + leeftijd)

→ Denkproces richtlijnen wzc



Richtlijnen voor maaltijden Vlaamse woonzorgcentra

Project preventie ondervoeding in wzc

Algemeen kader project

- ▶ Ondersteuning voorzieningen zorg en welzijn
 - preventief gezondheidsbeleid meer vorm geven
 - kadert in het strategisch plan 'de Vlaming leeft gezonder'.
- ▶ 1^{ste} fase:
 - procesbegeleiders helpen wzc met het opzetten van een preventief gezondheidsbeleid → 4 thema's
 - Ondervoeding (Gezond Leven)
 - Mondgezondheid (Gezonde Mond)
 - Valpreventie (EVV)
 - Psychofarmaca (VAD)

Project preventie ondervoeding in wzc

Draaiboek preventie ondervoeding

- ▶ Onderwerp: preventie van ondervoeding in woonzorgcentra
- ▶ Gebaseerd op: wetenschappelijke literatuur,
(inter)nationale goede praktijken,
input van experts en het werkveld
- ▶ Ontwikkeld voor: ieder verbonden aan of werkzaam in de Vlaamse wzc
- ▶ Doel: ondersteuning + richtlijnen voor efficiënt voedingsbeleid
- ▶ Opbouw:
 - 1) situering ondervoeding in wzc,
 - 2) 7 stappenplan voor uitwerken voedingsbeleid
 - 3) screening,
 - 4) **maaltijdengids**
 - 5) maaltijdombadering.

Beschikbaar: vanaf eind november op de website van Gezond Leven

Maaltijden gids wzc

Inhoud

- ▶ Aanbodwijze
 - Belang van goede voeding
 - Aanbod wijze
 - Aandachtspunten
- ▶ Richtlijnen maaltijden
 - **Algemeen**
 - **Menuplanning**
 - Broodmaaltijden (ontbijt, avond)
 - Warme maaltijd
 - Tussendoortjes
- ▶ Praktisch
 - Betrokkenheid en participatie
 - **Aanbod stapsgewijs aanpassen**



Maaltijdengids wzc

Richtlijnen algemeen

Richtlijnen wzc

- ▶ Richtlijnen gezonde ouderen
 - Voedingsaanbevelingen voedingstoffen HGR
 - Richtlijnen voedingsdriehoek
 - Extra aandacht specifieke behoeften ouderen & ouderdomskenmerken
 - **Aandacht voor duurzaamheid**
- ▶ Ouderen met risico op ondervoeding
 - Tips verrijking

Maaltijdengids wzc

Richtlijnen algemeen

Aandacht voor duurzaamheid

- ▶ o.a. 4) Voorkom voedselverspilling
 - menu samenstellen met realistische richtlijnen voor hoeveelheden =menuplanning



Maaltijdengids wzc

Menuplanning

Uitgangspunt

- ▶ menu samenstellen met realistische richtlijnen voor hoeveelheden
 - dagschema met aangeraden porties
 - Voedingsaanbevelingen en de ideale bordverhouding
 - Huidige consumptie met het oog op voedselverspilling
 - Richtlijnen per maaltijd
 - Waaruit bestaat maaltijd
 - Frequentie lijsten
 - Tips voor variatie

Voorbeeld middagmaal

Dagschema

- ▶ Groentesoep: 200 ml
- ▶ Aardappelen: 125g gekookt / 150g puree/gebakken / 250g groentepuree / 140 g frieten / 100g rijst of pasta bereid
- ▶ Groenten: 150g bereid
- ▶ Vlees, vis: 75 g bereid / 150 g stoofvlees bereid incl. saus / 100 g vis bereid / 1.5 ei / 100g bereid vegetarisch alternatief (
- ▶ Bereidingsvetstof: 15g margarine of plantaardige olie geschikt voor bereiding
- ▶ Saus: 30 g vleesjus / 100 ml voor bv. currysaus / 150 ml groentesaus
- ▶ Drank: water
- ▶ Dessert: Fruit met graanproduct en/of melkproduct
150g Pudding met fruit* / 125g volle fruityoghurt* / / 100ml ijs + 25g fruit* / 150g volle platte kaas met fruit* / 1 dikke plak (50g) cake met fruit* of noten / ...

STANDAARDPORTIE WARME MAALTIJDEN 60+					
	Aardappelen	Vlees rauw gewogen	Groenten	fruit (stuks/g)-dessert	melkproducten-dessert
Gezond Leven (aanbevelingen) 60+ jaar (per dag)	3-4st / 210-280 g	100 g bereid	300 g	2-3st / 250-375 g	600 ml = 4*150 ml
VOEDINGSCENTRUM (aanbevelingen) vrouw 70 jaar (per dag)	4st	100 g*	250	2 st	4x150 g
Voedselconsumptiepeiling BE 2014 40-64 jaar (per dag)	132	115*	172	128	127 melk + 34 g kaas
Voedselconsumptiepeiling NL 2012 70+ jaar (per dag)	95,2	88,5*	160	160	348.1
Onderzoeksrapport	150	100	300	300	620
bestek x	150	110	150	150	125
bestek y	175	120	150	130	150
bestek z	150	110	250ml soep + 150	150	125
wzc koepel A	100-175	100 g rauw	100 g bereid	100 g	125 ml
Gezond Leven WZC-MAALTIJDEN (g rauw gewogen per maaltij	150	75g bereid	150 + 100 soep	3-5x50	3-5x125

Grammage is richtlijn

Bordverdeling

Verdeel het bord bij het opscheppen in drie denkbeeldige delen:

- 1) een helft voor groenten, liefst seizoengroenten,
- 2) een kwart voor aardappelen of volkoren granen en
- 3) een kwart voor vlees, vis, ei, peulvruchten of

vervangproducten.

Groenten

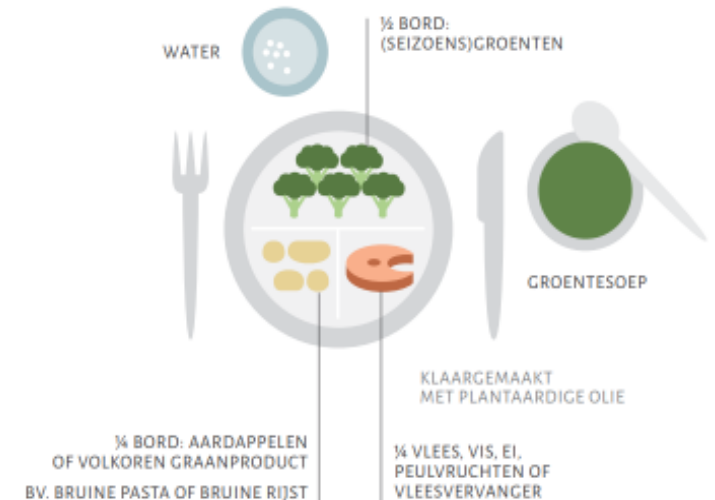
- aanbevolen aantal gram = minimumwaarde.
- Groenten of soep bijvragen zou altijd toegestaan moeten zijn.

Aardappelen

= gemiddelde dat vooral afgestemd is op de huidige consumptiepeiling

Bijvragen kan

Vlees, vis, peulvruchten en vervangproducten
het vooropgestelde aantal gram volstaat



Voorbeeld middagmaal

Waaruit bestaat een evenwichtige broodmaaltijd en waarom?

- ▶ De warme maaltijd bestaat ideaal gezien uit groenten, aardappelen of een graanproduct, een eiwitbron, bereid met vetstof en een drank.

Component	Omschrijving	Aandachtspunten gezonde voeding	Aandachtspunten Energierijk maken
Groenten 	<p>– Alle soorten verse groenten, diepvriesgroenten of groenten uit blik of glas zonder toevoegingen</p> <p>Bron van vitaminen, mineralen, voedingsvezels, water en koolhydraten.</p>	<p>– Kies voor seizoensgebonden groenten, zie groentekalender.</p> <p><u>Makkelijk eetbaar maken?</u></p> <p>– Soep: gemixte soep drinken</p> <p>– Groenten: groentepuree ipv gekookte aardappel + groenten</p>	<p><u>Nood aan extra calorieën?</u></p> <p>Soep Soep leent zich goed om te verrijken.</p> <p>– Voeg room, olie, boter toe.</p> <p>Groenten</p> <p>– stoven in olie of vloeibare margarine; ...</p>

Voorbeeld middagmaal

Richtlijnen frequentie

Component	Wat	Aanbeveling	Opmerking
Soep	Groentesoep	7	
Aardappel, graanproducten	Aardappelen gekookt	2	
	Puree	2	
	Rijst, deegwaren	1	
	Gefrituurd of gebakken	2	Bv 1x frieten + 1x gebakken
Groenten	Bereid	5a6	Gekookt/gestoomd/gestoofd
	Rauwkost	1	
	Fruit- moes/warm	Max. 1	
Vlees, vis, veggie	Wit vlees, gevogelte	2a3	1x extra i.p.v. Gehakt
	Rood vlees	2	
	Gehakt	Max. 2	
	Vis	1 a2	1x extra i.p.v. Gehakt
	Veggie	1	Incl. Menu met kaas of ei
Bereidingsvet	Onverzadigd	7	
Dessert	Fruit + melkproduct	6	
	Andere (gebak - ijs)	1	Noten, koek, gebak, ijs,...
Drank	Water	7	

Voorbeeld middagmaal

Tips voor variatie

- ▶ Serveer **groentesoep** als aperitief.
- ▶ Bied elke dag **groenten** aan en varieer in het aanbod (aan de hand van de seizoenkalender) van groenten per week. Bied geen twee dagen na elkaar of geen 3 keer per week dezelfde soort groenten aan. Voorzie voldoende groenten door extra groenten in gerechten te verwerken of door rauwkost aan te bieden als bijgerecht of voorgerecht. Bied ook eens verschillende soorten groenten aan bij eenzelfde maaltijd.
- ▶ Wissel af tussen verschillende **vleessoorten**. Indien de huidige vleesportie groter is dan de aanbeveling, probeer deze stap voor stap te verminderen. Varieer ook met **vis** door verschillende soorten vis op het menu te plaatsen. Geef de voorkeur aan de iets vettere vissoorten.
- ▶ ...

Maaltijdengids wzc

Het aanbod stapsgewijs aanpassen

- ▶ Drastische aanpassingen van de aangeboden hoeveelheden → weerstand
→ Stapsgewijs!
 - Maak 'gezonde' varianten op favoriete gerechten
 - Verwerk gezonde voedingsmiddelen in gekende recepten bv extra groenten in sauzen
 - Maak varianten op gekende combinatie bv pudding met fruit
 - Betrek zoveel mogelijk mensen
 - Test een paar gerechten uit

Maaltijdengids wzc

Hoe opnemen in een bestek?

- ▶ In lijn met huidig contract waarop het lastenboek oorspronkelijk gegund is.
- ▶ Opnemen dat het woonzorgcentrum jaarlijks de grammages kan herzien en zo bv. het aandeel van de groenten opdrijft en de vleesportie vermindert.
 - Bv. het percentage groenten op het bord dient ieder jaar met x% te stijgen
 - Bv. einddoel = 50% groenten op het bord
- ▶ Meetbare veranderingen
- ▶ Rekening houden met de maaltijdprijs
- ▶ Bespreek mogelijke barrières, moeilijkheden om dit in de praktijk vorm te geven

Vragen of bedenkingen?

Sarah Dries

Sarah.dries@gezondleven.be

02 422 49 57

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**