HET BELANG IS DUIDELIJKER DAN OOI

GEZONDE VOEDING

Een duurzame en gezonde voedingsketen in de zorg, dat is wat het ministerie van VWS en stichting Eten+Welzijn beogen met de online dialoog 'Toekomstproef'. Is de coronacrisis wel het moment voor zo'n dialoog? Absoluut, denkt initiatiefnemer Rudi Crabbé: 'Corona laat zien welke invloed voedingspatronen hebben op onze gezondheid.'

tekst Hester Hinloopen, Sterre ten Houte
de Lange, Philip van de Poel

beeld iStock

DE ROL VAN VOEDING IN DE ZORG IS HEEL GROOT, ZEGT RUDI CRABBÉ.

Als oprichter van de stichting Eten+Welzijn zet hij zich al jaren in om het eten en welzijn van patiënten, cliënten en burgers te verbeteren. 'Het aantal chronisch zieken neemt toe, het aantal mensen met obesitas neemt toe. Patiënten met een goed voedingspatroon herstellen sneller en hebben minder complicaties bij een behandeling en het heeft positieve effecten op hun herstel.' Ook covid-19 laat het belang van goede voeding zien. 'Het is geen geheim dat mensen die op de IC terechtkomen relatief vaak leefstijlgerelateerde problemen hebben', zegt Crabbé. 'Ook bij het herstel van coronapatiënten, die vaak veel spiermassa hebben verloren, speelt het voedingspatroon een belangrijke rol.' Duurzaamheid en gezonde voeding is dan ook niet slechts een leuke optie, een extraatje of projectje in de zorgverlening, aldus Crabbé. 'Duurzaamheid is net als rechtvaardigheid en menselijkheid een ethisch principe. Het is onderdeel van je

eed als arts! Artsen zweren: "Ik zal zorgen voor zieken, gezondheid bevorderen en lijden verlichten. Ik stel het belang van de patiënt voorop en eerbiedig zijn opvattingen. Ik zal aan de patiënt geen schade doen. Ik luister en zal hem goed inlichten." Dan moet je duurzame en gezonde voeding onderdeel maken van je zorgverlening.'

Dialoog

Ondanks het grote belang van gezonde voeding, schiet het nog niet erg op met de duurzame en gezonde voedingsketen in de zorg. Crabbé schetst het *wicked problem*: 'Er zitten heel veel kanten aan. Duurzame voeding gaat niet alleen om gezond en lekker eten, in het thema komen verschillende lijnen samen: optimale voedingszorg voor iedereen, duurzame voedselproductie, minder afval en duurzame voedsellogistiek. Als een probleem te complex wordt, haken mensen af. Of mensen gaan zich juist focussen op een beperkt onderdeel van de oplossing. Dan krijg je een eendimensionale oplossing en kom je er ook niet.' Om er meer beweging in te krijgen ziet hij de dialoog met alle betrokkenen als enige weg. 'Dan gaan partijen zien dat ze vanuit een verschillend perspectief naar hetzelfde probleem kijken en dus een gezamenlijk streven hebben.'

In opdracht van het ministerie van VWS verzamelde Eten+Welzijn afgelopen zomer nieuwe ideeën, inzichten en initiatieven rond het thema duurzame voeding. 'Iedereen van grond tot mond' was welkom om een bijdrage te leveren: agrariërs, leveranciers, zorgprofessionals, bezoekers, bestuurders, patiënten en cliënten. 'Als we samen leiderschap laten zien, kunnen we wel die stap maken', licht Crabbé het doel van dialoog toe. 'Onze

'Er zitten heel veel kanten aan een duurzame en gezonde voedingsketen'

aanpak is zodanig concreet dat er acties uitrollen. Het is geen abstract gesprek over een ideëel onderwerp. Het gaat er juist om hoe we ideeën omzetten in acties, zodat deelnemers in beweging kunnen komen.'

Patiënt en Voeding

Cees Smit is medeoprichter van het platform Patiënt en Voeding dat wil bijdragen aan de ontwikkeling van voeding als een erkende medische interventie- en preventiestrategie. Smit gelooft dat verhalen van patiënten die zelf actief bezig zijn met leefstijl om van hun klachten af te komen, als vertrekpunt kunnen dienen om de transitie in gang te zetten.

Smit is geboren met de chronische aandoening hemofilie. Door allerlei bijwerkingen van de behandeling heeft hij er inmiddels veel ziektes bij. 'Tijdens mijn ziekte-traject heb ik gemerkt dat adviezen over leefstijl, bijvoorbeeld minder zout en kalium eten, pas in een te

laat stadium aan bod komen. Achteraf heb ik dit als een groot nadeel ervaren. Daarom vind ik het van groot belang dat artsen en diëtisten hier veel meer aan doen.'

Vanuit Patiënt en Voeding verzorgde Smit samen met ActiZ en Eten+Welzijn voorlichtingsdagen in ouderenzorginstellingen. 'Deze waren bedoeld om iedereen, van bestuurders tot cliëntenraden, mee te krijgen in de transitie naar goede, duurzame voeding.'

Wordt de urgentie om leefstijlinterventies aan te moedigen wel voldoende gevoeld bij zorgbestuurders? 'Jawel', vindt Smit. 'Het gaat er natuurlijk om dat we een transitie moeten maken; we staan nu nog maar aan het begin. Er zijn al goede voorbeelden. In het Radboudumc zijn hele goede stappen gezet naar meer duurzame zorg. Jongvolwassenen met kanker hebben daar aangegeven liever zes keer per dag kleine beetjes te eten in plaats van drie grote maaltijden. En meer eiwitrijk voedsel. Daar is gehoor aan gegeven. Zo zijn er meer goede voorbeelden, ook voor het personeel en het bezoek.' Smit bepleit dat patiënten zelf ook actief bezig zijn met de vraag: kan ik iets in mijn voeding veranderen wat ervoor zorgt dat ik van mijn klachten afkom? 'Dit zijn vaak n=1-verhalen, bijna anekdotes eigenlijk, maar ik denk wel dat ze het vertrekpunt vormen om de transitie in gang te zetten. Daar ligt dan ook de kracht van patiëntbewegingen.'

Op de agenda

Bij verschillende zorginstellingen staat gezond en duurzaam eten hoog op de agenda. Bij het Erasmus MC krijgen patiënten kleinere porties, bewoners van de woonzorgcentra Mennisterhof en Pennemes in Zaandam krijgen biologische groenten en bij Woonzorg Flevoland vindt men het belangrijk dat menu's lekker én voedzaam zijn.

Bewoners hebben er zelf inspraak gehad in de ontwikkeling van een menu-cyclus.

Koen Joosten, kinderarts-intensivist bij de intensive care in het Erasmus MC-Sophia, herkent het beeld dat 'de verantwoordelijkheid voor duurzame en gezonde voeding en een goede leefstijl in het ziekenhuis bij niemand ligt, en dus bij ons allemaal'. Hij ontwikkelde een screeningsinstrument om het risico op ondervoeding bij opname in het ziekenhuis te bepalen, ontdekte dat bepaalde voeding het herstel van kinderen op de IC vertraagt en zorgde ervoor dat de internationale richtlijnen hierover werden aangepast. Ook verkondigt hij waar hij maar kan dat we meer groenten moeten eten. Onlangs is in de Schijf van Vijf de aanbeveling voor groenten aangepast naar 250 gram. 'Niet 200', benadrukt Joosten. 'Dat is best veel. Zeker als dat in één maaltijd moet. Daarom moet je het verdelen over de dag, en je tussendoortjes vervangen met gezonde groentesnacks.' Het Erasmus MC is overgestapt van drie grote maaltijden (twee keer brood en 's avonds een warme maaltijd) naar zes maaltijden in kleinere porties. 'Sommige patiënten hebben weinig trek. Een groot bord eten schrikt ze af. Met zes kleine hapjes wordt er meer gegeten.'

Eisen aan leverancier

Joosten vindt dat in het ziekenhuis het juiste voorbeeld moet worden gegeven. 'Middels de leverancier van voeding kan het ziekenhuis bepalen wat de patiënten te eten krijgen. Bij de huidige leverancier voor ons ziekenhuis eten hebben we simpelweg de eis gesteld dat we de patiënten gezonde voeding willen geven volgens de Schijf van Vijf en wat dus de voedingsvoorwaarden zijn waaraan het eten moet voldoen. Er moest bijvoorbeeld minder zout in zitten en toch smakelijk zijn.' Wel wordt het eten als diepvriesmaaltijd aan het ziekenhuis geleverd. 'Het is best een uitdaging om dat lekker te maken', geeft Joosten toe. Het liefst zou hij een voorbeeld van een ziekenhuis in Nijmegen volgen: 'Daar is een cateraar inge-

huurd die normaal gesproken levert aan feesten en bedrijven. Zij kunnen hoge productie draaien en het eten vers aanleveren bij het ziekenhuis.'

Biologische groenten

Bestuurder Leo Groenendaal van de woonzorgcentra Mennistenerf en Penne-mes (MPC) in Zaandam zet in op biologische groenten die exclusief voor de organisatie worden verbouwd. 'Inderdaad, biologische groenten zijn wel wat duurder. Ik probeer ons 'huishoudboekje' dan ook zo goed mogelijk te bewaken. Wel denk ik dat het uiteindelijk een kostenbesparing oplevert. Als je gezonde, duurzame voeding aanbiedt en daarmee bereikt dat allerlei hulpstoffen en supplementen niet meer nodig zijn, is het niet zo erg om iets meer voor biologische groenten te betalen.'

Door een aantal schakels in het proces te verwijderen, worden weer kosten bespaard. 'We proberen ook om analoog aan Herenboeren, een concept waarbij particulieren een coöperatie oprichten en in samenwerking met een boer op lokaal niveau voedsel produceren voor eigen gebruik, de keten te verkorten. Ik probeer dat concept dichterbij te halen en te kijken of ik een of meer boeren bereid vind om exclusief voor de organisatie groenten te verbouwen. Zo ben ik ook in aanraking gekomen met de landbouwsector.'

Groenendaal geeft toe dat het niet meevalt te starten met de nieuwe manier van inkopen van groenten. 'Als zorginstelling zijn we nu verbonden aan een consortium bestaande uit een regeneratieve boer, het Waterschap, de Provincie, LTO Nederland, Green Valley, Wageningen Universiteit, het Louis Bolk Instituut en andere partijen. We proberen samen met al deze partijen verder te komen, maar ik merk dat je al snel meer aan de beleidstafel komt te zitten dan dat je tot een concreet resultaat komt. Daarom willen we binnen MPC nu eerst klein te beginnen, met als doel later op te schalen. Gelijktijdig verbinden we onderzoek aan het project om te kijken of biologisch voedsel daad-

'Soms kan je iets kleins toevoegen om net die ene bouwstof binnen te krijgen'

werkelijk meer nutriënten bevat. Ik geloof er heilig in, ook in deze manier van landbouw bedrijven.'

Lekker en voedzaam

Barteld Oppers, manager Gastvrijheid en Welzijn bij Woonzorg Flevoland, werkte het afgelopen jaar een menucyclus uit waarbij de bewoners meer keuzevrijheid, en vooral lekker, voedzaam eten voorgeschoteld krijgen. 'Ons doel is te zorgen dat onze bewoners (200 verdeeld over twee locaties, *red.*) een fijne, zinvolle dag hebben. De maaltijd is voor de meeste bewoners het belangrijkste moment van de dag. Vanwege het sociale aspect, maar lekker, voedzaam eten hoort daar zeker bij.' Oppers stelde zichzelf ten doel de kwaliteit van het eten verhogen en de maaltijd 'nog lekkerder' maken. Hij betrok bewoners bij de ontwikkeling van een menucyclus. Die bestaat uit 21 maaltijden die een seizoen lang herhaald worden; na drie weken keert het eerste menu terug. 'De maaltijden zijn aangepast op wat de bewoners lekker vinden en ze krijgen gelegenheid er hun eigen draai aan te geven', vertelt Oppers. 'Voorheen werd de bloemkool bijvoorbeeld stevast met een kaas-sausje geserveerd, nu kunnen bewoners kiezen uit een sausje op basis van melk, geraspte kaas, croutons of kaassaus.'

Behalve naar 'lekker', is ook gekeken naar de voedingswaarde. 'Het menu is gebaseerd op de juiste hoeveelheid bouwstoffen, beschermstoffen en brandstoffen. Dat vergde geen drastische aanpassingen; soms kun je iets kleins toevoegen om net die ene bouwstof binnen te krijgen. Zo zit er nu bijvoorbeeld soms quinoa of een paar extra bonen in het eten. Niet te veel – niet alle bewoners zijn bekend met quinoa.'

Ook wist Oppers de inkoop te verduurzamen door lokale ondernemers en een leverancier te betrekken die 'meer lokale producten' kon leveren. De maaltijden zijn er niet duurder van geworden. 'Een maaltijd kostte 2,77 euro per persoon, dat is niet veranderd.' Oppers ziet nog wel verbeterpunten op het gebied van duurzaamheid. 'Qua verpakkingen die binnenkomen en het aantal producten dat echt lokaal geproduceerd wordt, is er nog ruimte voor verbetering. Maar het blijft een spagaat tussen de ambitie en wat binnen de kaders realistisch is.'