



# 65+ 'ERS EN HUN LIEFDE VOOR DE MAALTIJD

Evert Vanneste

*In de strijd tegen ondervoeding bij 65+’ers ontwikkelde Hogeschool VIVES binnen het Praktijkgericht wetenschappelijk onderzoeksproject (PWO) “Seniorproof” specifiek opleidings- en educatiemateriaal voor de verschillende actoren die op deze problematiek inspelen. Zo werd een ambiance-koffer ontwikkeld om zorgverleners te inspireren een maaltijd sfeervol aan te kleden. Daarnaast werd ook een smaakpanel opgezet dat bedrijven en grootkeukens kan helpen om gericht nieuwe voedingsproducten te ontwikkelen die aangepast zijn aan de noden van ouderen.*

## Inleiding

Ondervoeding blijft een fundamenteel probleem bij ouderen. Uit onderzoeken blijkt dat iets meer dan 10% van de ouderen in België ondervoed is en dat bijna de helft van de onderzochte ouderen het risico loopt om ondervoed te geraken (1). Men spreekt van ondervoeding indien er zowel minstens één fenotypische of kenmerkende factor, zoals onbedoeld gewichtsverlies, een lage BMI of verminderde spiermassa, aanwezig is als minstens één etiologische of oorzakelijke factor, zoals een verminderde voedingsinname, maldigestie, malabsorptie, ziekte of ontsteking (2). Zowel bij thuiswonende ouderen als bij 65+’ers in woonzorgcentra en ziekenhuizen worden de

signalen van ondervoeding vaak niet of pas in een vergevorderde fase opgemerkt. Bij energie-eiwitondervoeding eet men te weinig en krijgt men onvoldoende eiwitten binnen. Deze eiwitten zijn de voedingsbron van onze spieren. Als dit structureel gebeurt, daalt de spiermassa en gaat ook de mobiliteit en zelfredzaamheid erop achteruit. Ouderen krijgen het moeilijker om een trap op te gaan, een bad nemen en zelfs wandelen wordt minder vanzelfsprekend. Dit kan leiden tot een groter sociaal isolement.

Naast de eetlust gaat ook het “plezier” van eten voor een stuk verloren bij ouderen. Op latere leeftijd krijgen we vaak te maken met een functioneel verlies van geur en smaak en ook het kauwen en slikken lukt soms niet meer zo goed. Veel ouderen hebben daarom nood aan een aangepast voedingspatroon en het is belangrijk dat we daarbij aandacht hebben voor alle factoren die het plezier van eten kunnen terugbrengen.

Het expertisecentrum Agro- en biotechnologie van Hogeschool Vives heeft binnen het Europees Horizon 2020 project PROMISS (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects in the EU) al een uitgebreide expertise opgebouwd rond ondervoeding bij ouderen (3). PROMISS wil senioren gezond ouder laten worden door ondervoeding aan te pakken. Binnen dit project zijn 24 organisaties uit 10 Europese landen, de VS en Canada betrokken.



**Naam:** Evert Vanneste

**Geboortjaar:** 1991

**Opleiding:** Bachelor Bedrijfskunde, Master Communicatiewetenschappen

**Huidige functie:** Communicatieverantwoordelijke studiegebied biotechniek, Hogeschool VIVES campus Roeselare

### Voeding op maat

Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen zijn er verschillende mogelijkheden. Zo kan er gewerkt worden met aangepaste porties of het verhogen van de concentratie van bepaalde voedingsstoffen, zoals vezels en eiwitten, in porties. Hierbij is het wel belangrijk dat het eten lekker blijft. Ouderen verkiezen daarom vaak het gebruik van ingrediënten rijk aan die voedingsstoffen boven het nemen van supplementen of de verwerking van poeders in hun eten. Ook de bereidingsmethode kan een groot verschil maken. Gestoomde voeding zorgt voor meer smaak dan gekookte voeding, bakken in de pan kan nog meer smaak geven aan de gerechten en zorgt voor extra kilocalorieën. Ook het gebruik van verse groenten en kruiden met een sterke smaak zijn belangrijk. En last but not least: creëer een sfeer die zorgt voor **goesting om te eten!**

### Ambiancekoffer

Het belang van een sfeervolle maaltijd wordt soms onderschat. Om de bewustwording te vergroten ontwikkelde het expertisecentrum agro- en biotechnologie samen met het expertisecentrum zorginnovatie een ambiancekoffer. Dit is een educatieve box die door zorgprofessionals gebruikt kan worden voor een interactieve sessie rond de sfeer aan tafel. De box voorziet materiaal (borden, bestek, soepkom, tafelkleed,...) om een gezellige tafel en een minder aantrekkelijke tafel te dekken. Op die manier worden de deelnemers geconfronteerd met de twee tafels en kunnen ze door in gesprek te gaan met elkaar snel ontdekken wat het aangenaamst is en wat anders kan (zie Figuur 1). De ambiancekoffer wordt positief onthaald, zegt Annelien Desplenter, onderzoekster binnen het domein voeding bij Hogeschool VIVES. “Het



*Figuur 1. Ambiancekoffer met materiaal voor een sobere versus sfeervolle tafel*



*Figuur 2. Smaakpanel van 65+'ers*

werkt inspirerend voor zorgverstrekkers. Ze denken actief na over verbetermogelijkheden in hun setting en durven experimenteren op basis van de tips die ze krijgen. Na zo'n sessie heeft men vaak meer aandacht voor een gedekte tafel. De leuke zaken nemen ze terug mee naar hun zorggebeuren." Je kan de box ook in een klascontext gebruiken, om de bewustwording bij de zorgverstrekkers van morgen te verhogen. De box voorziet in een begeleidende PowerPoint waarbij actief wordt stilgestaan bij de omgevingsfactoren, de organisatie en de ondersteuning bij een maaltijd. De ambiencekoffer kan uitgeleend worden in de bibliotheek van Hogeschool VIVES campus Brugge en campus Roeselare.

### **Een situatieschets van de ideale maaltijd**

Ouderen komen de eetruimte binnen. De televisie staat uit. Er speelt een rustgevende achtergrondmuziek. De tafel is mooi gedekt. De geur van verse soep vult de ruimte. Rolstoelen, rollators en medicijnen zijn niet zichtbaar aan tafel. Deze laatste worden gegeven voor of na de maaltijd. Niemand eet alleen. De ouderen zitten met een zestal personen samen aan tafel. Ze kiezen zelf bij wie ze zitten en op welke plaats. Er wordt gezellig gepraat. De bewoners zitten graag op de stoelen in de eetruimte. Ze zijn comfortabel. De bewoners die dat wensen krijgen kledijbescherming die niet wegwerp is. Ze beginnen pas te eten als iedereen heeft plaatsgenomen aan tafel. De soep wordt ter plaatse opgediend. De geur verspreidt zich verder in de ruimte. Eén iemand heeft vandaag wat minder honger, echter wordt er gezellig gepraat en de andere bewoners moedigen haar aan, waardoor ze toch een grotere hoeveelheid eet (4). Ze komt stilaan in de sfeer terecht en geniet van de achtergrondmuziek. De kom soep blijft op tafel staan. Bewoners die nog een tweede of derde keer willen bijnemen, krijgen hiertoe de kans. Boterhammen

worden niet op voorhand gesmeerd. Nadat iedereen smakelijk zijn soep heeft gegeten, wordt er afgeruimd. Het hoofdgerecht wordt geserveerd. De borden worden rustig opgediend. Het zijn gewone, porseleinen borden en geen plastieken, drievakborden. De ouderen hebben niet het gevoel dat alles binnen een strak tijdschema moet afgewerkt worden. Het vlees wordt eventueel ter plaatse gesneden. Ook hier zijn de porties die worden uitgeschept, niet te groot. Zo worden de bewoners niet ontmoedigd. De kookpotten staan ook bij het hoofdgerecht op tafel waardoor het mogelijk is om nog een tweede keer op te scheppen. Eenmaal de bewoners hun hoofdmaaltijd hebben gegeten, wordt de koffie ter plaatse bereid. De aroma's verspreiden zich geleidelijk over de hele ruimte. Doordat de bewoners met zes aan tafel zitten, blijven ze langer zitten dan wanneer ze alleen moeten eten. Het wordt veel minder ervaren als een verplichting, integendeel. Het wordt een moment waarnaar iedereen uitkijkt, een gezellig samenzijn (4).

### **Smaken verschillen, twisten bestaan**

Lien Van den Broeck, tevens onderzoekster binnen het domein voeding bij Hogeschool VIVES nuanceert: "We zijn er ons van bewust dat wat hierboven wordt beschreven niet altijd haalbaar is of op één dag kan worden ingevoerd. Verschillende externe factoren zijn ook buiten beschouwing gelaten. We hebben het dan bijvoorbeeld over personeelstekort, onvoldoende financiën, motivatie van het personeel of te weinig ruimte. We vinden het vooral belangrijk dat mensen geïnspireerd worden en even stilstaan bij hoe het zou kunnen zijn." Het hoeft ook niet noodzakelijk een verhoging van de werkdruk voor de zorgverstrekkers met zich mee te brengen doordat het geen nieuwe taak is, maar een taak die wordt aangepast (5). Soms herkennen zorgverstrekkers zaken tijdens de sessies waarvan ze niet beseften



dat iets als storend ervaren werden. In andere gevallen geven bewoners zelf aan dat een kleine ingreep voor hen een groot verschil maakt. Die bewustwording brengt altijd verbeteringen met zich mee. Daarnaast is het heel belangrijk om ruimte te laten voor suggesties. Eetproblemen zijn na een interactieve sessie meer bespreekbaar en het valt op dat bewoners zelf vaak met goede voorstellen komen als ze het gevoel hebben dat er naar hen geluisterd wordt. Mensen die van nature veel observeren hechten ook belang aan kleur. De inkleding van de ruimte, de kleur van het servies (6) en de kleur op het bord kunnen een belangrijke rol spelen. Zelfstandig eten kan soms lukken met aangepast bestek, een antisliprand aan de borden, een aangepast glas, ...

### Smaakpanel van senioren

Een tweede focus binnen het PWO-project lag op het ondersteunen van voedingsproducenten bij het ontwikkelen van voeding op maat van ouderen. Voor bedrijven is het moeilijk om producten door een eigen smaakpanel te laten proeven omdat de smaakbeleving van ouderen volledig anders is dan die van de actieve bevolking. Annelien Desplenter: "In een maatschappij die voortdurend in verandering is, blijft het voor bedrijven belangrijk dat ze alert zijn voor specifieke noden van hun consumentenpubliek, zeker als ze concurrentieel willen blijven. Bedrijven kunnen gebruik maken van het smaakpanel dat bestaat uit 65+'ers om zo gericht in te spelen op de specifieke noden en wensen van ouderen. Door hun nieuwe producten te laten evalueren, kunnen bedrijven een productintroductie in de markt beter inschatten." (zie Figuur 2).

In een nieuw PWO-project FitFood+ wordt nu bijkomend het bewegingsbeleid bij ouderen bekeken. Het is de bedoeling om het voedings- en bewegingsbeleid te optimaliseren, op elkaar af te

stemmen en ook uit te testen in een dienstencentrum. Op die manier willen we sarcopenie, het progressief verlies van spiermassa en -kracht tijdens het verouderingsproces, zo veel mogelijk voorkomen. Organisaties die interesse hebben kunnen contact opnemen met Lien Van den Broeck ([lien.vandenbroeck@vives.be](mailto:lien.vandenbroeck@vives.be)) voor het expertisecentrum agro- en biotechnologie of Ellen Schutyser ([ellen.schutyser@vives.be](mailto:ellen.schutyser@vives.be)) voor het expertisecentrum zorginnovatie.

### Referenties

- (1) Vandewoude, M.F.J., van Wijngaarden, J.P., De Maesschalck, L., Luiking, I.C., Van Gossom, A. (2019). The prevalence and health burden of malnutrition in Belgian older people in the community or residing in nursing homes: results of the NutriAction II study. *Aging Clinical and Experimental Research*. 31(2): 175-183.
- (2) Cederholm, T., et al. (2019). GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition – A consensus report from the global clinical nutrition community. *Clinical Nutrition*. 38(1): 1-9.
- (3) PROMISS staat voor PRevention Of Malnutrition In Senior Subjects in the EU. [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu).
- (4) Hetherington, M.M., Anderson, A.S., Norton, G.N.M. and Newson, L. (2006). Situational effects on meal intake: a comparison of eating alone and eating with others. *Physiol Behav*. 88: 498-505.
- (5) Nijs, K., & de Graaf, K. (2008). Gezelligheid doet eten, ook in het verpleeghuis! *Nederlands Tijdschrift voor Evidence Based Practice*. 6(2): 14-17.
- (6) Piqueras-Fiszman, B., Alcaide, J., Roura, E., Spence, C. (2012). Is it the plate or is it the food? Assessing the influence of the color (black or white) and shape of the plate on the perception of the food placed on it. *Food Quality and Preference*. 24(1): 205-208.