

Het belang van goede voeding voor het verminderen van de hulpvraag

# GEZOND OUDER WORDEN

Op de Hogeschool Van Hall Larenstein in Leeuwarden vond op 7 juni het symposium 'Zorgzame Voeding' plaats. De bijeenkomst stond in het teken van het consumptiegedrag van zelfstandig wonende 65-plussers, waarbij onderzoek door studenten van Van Hall Larenstein en NHL Hogeschool werd gepresenteerd. "We worden wel ouder, maar nog steeds niet gezond ouder."

Tekst: Rick van Schie

**In eerste instantie was er tijdens het symposium** vooral aandacht voor de vergrijzing, en de gevolgen hiervan voor de zorg. "Momenteel is 6,5 procent van onze bevolking 75 jaar of ouder, in 2030 zal dit gestegen zijn naar 11 procent", zei lector Evelyn Finnema van NHL Hogeschool. "Wat wij willen en wat de overheid ook wil, is dat we zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen zonder hulp. We worden echter wel ouder, maar niet gezond ouder." Met het stijgen van de gemiddelde leeftijd stijgt het aantal chronische aandoeningen namelijk mee. De sprekers in Leeuwarden onderkennen allen het belang van goede voeding bij het verminderen van de hulpvraag van ouderen.

## Positieve schakel

Voeding kan een positieve schakel zijn in het terugbrengen van aandoeningen bij ouderen,



STUDENTEN DEDEN ONDERZOEK NAAR DE VOEDINGSGEWOONTES VAN 700 ZELFSTANDIG WONENDE OUDEREN.

beaamde ook Rosalie Dhonukshe-Rutten, onderzoeker bij de afdeling Humane Voeding van Wageningen University. "Met voeding kan blootstelling aan schade aan het lichaam worden verminderd. Daarnaast kan voeding en een goed eetpatroon ook een positief effect hebben op het herstelproces, waarbij de kwaliteit van de maaltijd en variatie in het dieet belangrijke elementen zijn. Als je ouder wordt, neemt je huid bijvoorbeeld minder goed vitamine D op, waardoor er makkelijker een tekort ontstaat. Met de juiste voeding kan

een tekort eenvoudig worden aangevuld." Ook bij de maaltijdvoorzieningen binnen zorginstellingen moet hiermee meer rekening gehouden worden, aldus Dhonukshe-Rutten.

Finnema sloot hierop aan door op te merken dat er meer aandacht moet zijn voor de signalering van slechte eetpatronen en ondervoeding bij ouderen, om de negatieve effecten hiervan op het lichaam tegen te gaan. "Door bezuinigingen in de zorg is de kennis over voeding bij medewerkers niet meer optimaal. Hierdoor komt het voor dat

## PROJECT 'ZORGZAME VOEDING OUDEREN ALS CONSUMENT'

Het project 'Zorgzame voeding - ouderen als consument' komt voort uit een samenwerking van Hogeschool Van Hall Larenstein met NHL Hogeschool. Het betreft een KIGO2009-project (Regeling Kennisverspreiding en Innovatie Groen Onderwijs) van het ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie en werd gefinancierd vanuit de overheid. Het onderzoeksproject is ontwikkeld omdat er volgens Hogeschool Van Hall Larenstein weinig feitelijke informatie bestaat over de voedingstoestand van de huidige generatie ouderen in Nederland en dan met name die van de thuiswonende ouderen. Het onderzoek is uitgevoerd door Hogeschool Van Hall Larenstein (lectoraat Voeding en Gezondheid), Wageningen Universiteit & Researchcentrum (afdeling Humane Voeding), de NHL Hogeschool Leeuwarden (lectoraat Zorg en Welzijn), GGD Friesland, Zorg Innovatie Forum voor Noord Nederland en enkele maatschappelijke partners, waaronder Maaltijdservice Noord.

ondervoeding pas in een laat stadium gesignaleerd wordt.”

De oplossing ligt volgens Finnema in meer kennis en aandacht voor voeding in de eerste lijnszorg, bijvoorbeeld bij thuiszorgmedewerkers of huisartsen. “Huisartsen zouden vaker moeten vragen wat ouderen eten en hoe hun voedingspatroon er uitziet wanneer er sprake is van gewichtsverlies of een verslechterende conditie. Ik denk dat thuiszorgmedewerkers beter geschoold moeten worden om ondervoeding te herkennen en de weg te vinden naar een diëtist of specialist in het ziekenhuis.”

## Bij de cliënten

Maaltijdservice Noord is een van de maatschappelijke partners van het project ‘Zorgzame Voeding – ouderen als consument’. Directeur Henk Peter Jagersma betoogde tijdens het symposium dat signalering sterk in het beleid van Maaltijdservice Noord is verankerd.

“We komen bij de cliënten binnen en zien wat er in de koelkast staat. Als een medewerker afwijkingen signaleert, zoals maaltijden die meerdere keren niet opgegeten zijn, trekken we aan de bel”, vertelt Jagersma. Met de signalering probeert de maaltijdleverancier een ondersteunende functie te vervullen in de strijd tegen verslechtering in het consumptiegedrag van ouderen. “Want toegeven dat je een hulpvraag hebt, is moeilijk”, voegde Jagersma toe.

## Enquête

Het hoofdbestanddeel van het symposium was de presentatie van de onderzoeksresultaten van het project ‘Zorgzame voeding – ouderen als consument’. Het project is uitgevoerd door studenten van Van Hall Larenstein en NHL Hogeschool, die in de eerste helft van dit jaar bij bijna 700 zelfstandig wonende 65-plussers in Leeuwarden en omgeving een enquête hebben afgenomen. Hierin kwamen verschillende factoren aan bod, zoals de voedingsgewoontes, de lengte, het gewicht en de

leeftijd van de deelnemers. Ook namen de studenten een kijkje in de koelkast en de voorraadkast van senioren. “We kregen het idee dat veel ouderen speciaal voor ons bezoek de koelkast hadden opgeruimd”, vertelde een van studenten over de positieve resultaten van deze bezoekjes.

Behalve het controleren van de houdbaarheid van de producten keken de studenten ook naar de ingestelde temperaturen. Een deel van de ouderen had de temperatuur ingesteld op 8 graden of hoger, een temperatuur waarbij bacteriën makkelijk uit kunnen groeien tot grote aantallen en voedselvergiftiging kunnen veroorzaken. “De hoogst gemeten temperatuur in het onderzoek was 12 graden”, aldus een van de studentes. Een oudere dame uit het publiek, vermoedelijk de eigenaresse van deze koelkast, schoot direct in de verdediging en kreeg de lachers op haar hand. “Mijn koelkast kan niet lager dan 10 graden. Als ik dat probeer, dan valt hij uit.”

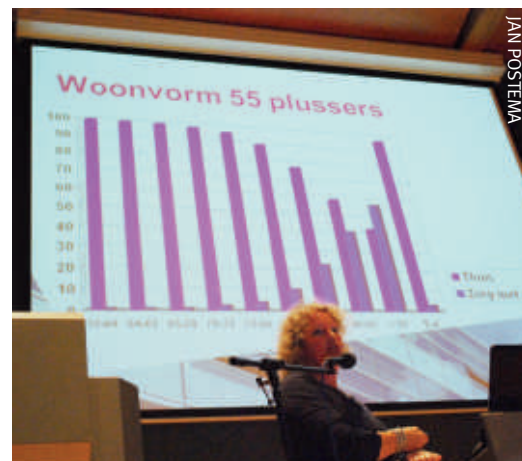
## Overige onderzoeksresultaten

Ook bleek dat 97,4 procent van de deelnemende ouderen zeven dagen per week ontbijten en dat 90,6 procent alle dagen van de week een warme maaltijd tot zich neemt. Ook het gebruik van kant-en-klaarmaaltijden is meegenomen in het onderzoek. De meeste oude-

## ‘Ondervoeding wordt pas in een laat stadium gesignaleerd, mede door gebrek aan kennis hierover’

ren gaan hiervoor naar de supermarkt, terwijl 9 procent gebruikmaakt van maaltijdservice aan huis.

Een merendeel van de ondervraagde senioren gaf aan wel positief te staan tegenover deze maaltijdservice. Een probleem voor veel ouderen, is de leesbaarheid van de verpakking van voedingsproducten. Een grote meerderheid van de participanten ervaart namelijk



**EVELYN FINNEMA VAN NHL HOGESCHOOL MERKTE OP DAT ER MEER AANDACHT MOET ZIJN VOOR DE SIGNALERING VAN SLECHTE EETPATRONEN EN ONDERVOEDING BIJ OUDEREN.**

moeite bij het lezen van etiketten vanwege de geringe lettergrootte, de dikte van de letters en het kleurgebruik op de verpakkingen.

## Vooraf positief

Dat het onderzoek vooral veel positieve uitkomsten had, bleek ook uit de conclusies die de studenten presenteerden. Van de onderzochte ouderen heeft 83 procent een goede gezondheidstoestand, kookt 85 procent nog

zelfstandig en heeft 98 procent een goed voedingspatroon. Een mogelijke factor voor de vooral positieve uitkomsten is volgens de studenten het geven van sociaal wenselijke antwoorden door de ouderen, evenals het gegeven dat vooral vitale ouderen aan het onderzoek meewerkten.