

# ALLEEN STERKERE SMAAK VERHOOGT EETLUST NIET

- **5 tot 10 procent zelfstandige ouderen ondervoed**
- **Naast smaak ook letten op uiterlijk en textuur**

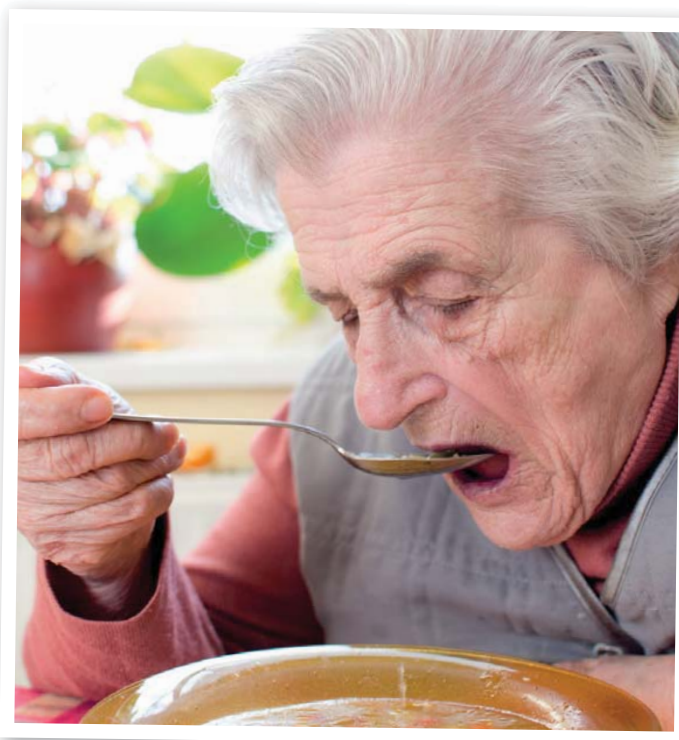
Ouderen waarderen voeding waarschijnlijk beter als verschillende aspecten zoals textuur, smaak en uiterlijk tegelijkertijd worden verbeterd. Dit schrijven Esmée Doets en Stefanie Kramer, onderzoekers bij Food & Biobased Research, in een overzichtsstudie in het tijdschrift *Food Quality and Preference*.

Van alle thuiswonende ouderen zonder thuiszorg eet zo'n 5 tot 10 procent structureel te weinig, zegt Doets. In bejaarden- en verzorgingstehuizen blijkt ondervoeding – het binnenkrijgen van te weinig energie en eiwit – een probleem voor 20 procent van de bewoners. Daarbuiten bestaat nog een onbekende groep met 'kwalitatieve ondervoeding'. Tekorten aan specifieke voedingsmiddelen als vitamine

B12, vitamine D komen ook regelmatig voor.

Onderzoekers proberen daarom al langer voedingsmiddelen aantrekkelijker te maken voor ouderen. Zonder veel resultaat, blijkt uit de overzichtsstudie van Doets en Kremer. Dat komt volgens hen doordat veelal wordt ingezet op sterkere smaken. Maar het toevoegen van hogere concentratie smaakstoffen blijkt eten niet per se aantrekkelijker te maken voor ouderen. 'Ik zou liever inzetten op het verrijken van meerdere sensorische aspecten tegelijk', zegt Doets. Denk hierbij aan aardappel-puree met extra groene kruiden. Dat zorgt voor een rijkere smaak én ziet er beter uit. Een eerste onderzoek liet zien dat die ingreep wel zorgde voor meer waardering.

Ook omgevingsfactoren kunnen zorgen voor een betere waardering. Zo bepalen de verpakking van een product en de herinneringen die aan een product kleven mede hoe goed dit wordt gewaardeerd.



Maar ook factoren als eetlocatie en -gezelschap hebben hun impact. Helaas, zegt Doets, is veel van het onderzoek hierover gericht op jongvolwassenen, terwijl uitkomsten

mogelijk anders zijn voor ouderen. Pas nu de samenleving vergrijst, neemt de belangstelling voor ouderen toe. 'Bedrijven zien nu het nut hiervan in.' **RR**