



Nieuwe tool berekent eiwitbalans in maaltijden

Pol Grootswagers, universitair docent Voeding en Veroudering, ontwikkelde met zijn team een hulpmiddel om ouderen te betrekken bij de eiwittransitie. ‘De Alpha-tool helpt om maaltijden te maken die compleet zijn qua aminozuursamenstelling.’

De tool toont per ingrediënt hoeveel van elk essentieel aminozuur je binnenkrijgt met het eten van die specifieke maaltijd en geeft in een percentage weer of je daarmee voldoet aan de eiwitbehoefte. ‘Zo kun je snel zien waar er tekorten zijn en waar je eventueel nog eiwitbronnen kunt aanvullen’, licht Grootswagers toe.

‘Het voedingspatroon van ouderen vereist speciale aandacht omdat door ouderdom spiermassa en botdichtheid afnemen. Dat effect wordt groter als iemand onvoldoende eiwitten inneemt’, aldus

Grootswagers. ‘Daarnaast is het aminozuurprofiel van plantaardige eiwitten vaak minder compleet dan dat van dierlijke eiwitten en plantaardige eiwitten worden minder goed

De tool moet helpen ouderen op een gezonde manier plantaardig te laten eten

opgenomen. Om ouderen op een gezonde manier plantaardig te laten eten, moet je met al deze factoren rekening houden.’

In de Alpha-tool kunnen gebruikers (bijvoorbeeld diëtisten, onderzoekers en chef-koks) alle ingrediënten van een recept, inclusief bijbehorende hoeveelheden, invullen. ‘Dan start het puzzelen: bijvoorbeeld iets meer noten, zaden of peulvruchten erbij om tot honderd procent te komen. De tool werkt ook de andere kant op: als blijkt dat de maaltijd voor meer dan honderd procent voldoet aan de aminozuurbehoefte, kun je stapsgewijs ingrediënten weglaten. Minder consumeren is ook een duurzame keuze.’

Plakkend plastic

Uiteindelijk kan de Alpha-tool met behulp van AI ook aanbevelingen gaan doen. ‘Dat deel is nog in ontwikkeling. We moeten het algoritme nog leren wat logische, culinair verantwoorde combinaties zijn. Nu maakt het algoritme nog aanbevelingen die de eiwitkwaliteit perfect maakt, maar die culinair gezien niet zinnig zijn.’ DV