



centre  
of expertise  
**preventie**  
in zorg en welzijn

**inholland**  
hogeschool

# Vitaal & Voedzaam

**10 redenen  
om gezond te  
blijven eten**

*Hoe Rita veranderde  
van 'leesoma'  
naar 'superoma'*

**Om zelf te bakken:**  
*Appelnotentaartje*

# Voorwoord

## Aan alle toegewijde mantelzorgers en degenen die hun zorg ontvangen.

In het project Preventief Leer- en Innovatie Netwerk Tegen Ondervoeding (PLINT Ondervoeding), wil Hogeschool Inholland thuiswonende ouderen met risico op ondervoeding ondersteunen door op verschillende manieren aandacht aan preventie te besteden. Na twee jaar van intensieve samenwerking in het project is het tijd voor een informatief tijdschrift voor mantelzorgers en voor (thuiswonende) ouderen over vitaal ouder worden.

Het project PLINT Ondervoeding is een samenwerking van professionals, studenten en docenten waarbij het er vooral om gaat dat je geholpen wordt. Met kennis en informatie over hoe ondervoeding is te voorkomen of is tegen te gaan. De professionals in het project kwamen van alle kanten aangesneld om een steentje bij te dragen. Professionals in de zorg zoals verzorgenden, verpleegkundigen en diëtisten bijvoorbeeld. Maar ook experts in het bereiden van lekkere en gezonde voeding. Van complete maaltijden tot eiwitrijke tussendoortjes. De studenten hebben in twee jaar tijd heel veel kennis opgestoken en zijn trots dat ze hebben mogen meehelpen om ondervoeding in de praktijk te voorkomen.

En van alle onderzoekers is er nu eentje op de helft: Jellie Zuidema gaat nog twee jaar door om de resultaten uit te werken. Het PLINT project is in die zin nu halverwege.

Als we met een collectebus zouden lopen voor dit project waren we waarschijnlijk op misverstanden gestuit: bij het woord ondervoeding denk je al gauw aan ontwikkelingslanden, rampgebieden en hongersnood. Maar het is dus echt waar: één op de drie thuiswonende ouderen die zorg krijgen is ondervoed. Ondervoed in de zin van te eenzijdig gevoed (elke dag hetzelfde), te weinig gevoed (te weinig calorieën) of soms zelfs het tegenóvergestelde (te veel calorieën maar met weinig eiwitten en samen met te weinig beweging zorgt dat voor weinig spieren en kracht). Geen wonder dat zoiets niet makkelijk herkend wordt! Het goede nieuws is dat er nu in het onderwijs zoveel aandacht aan wordt besteed dat we de toekomst rooskleuriger ingaan. Daarover lees je in dit blad van alles. En daarmee hopen we het stokje door te geven. De studenten van nu zijn de professionals van de toekomst. Maar jullie zijn de doelgroep van nu en daar doen we het voor.



Feike van der Leij

## Feike van der Leij

Feike van der Leij, lector Health & Food bij Hogeschool Inholland, startte in 2008 met dit onderwerp in de voorbereidingen van een samenwerking met Wageningen Universiteit vanuit hogeschool Van Hall Larenstein. Hij is geïnteresseerd in de fysiologie van het lichaam, en hoe de behoefte aan eiwitten bijvoorbeeld verdubbeld is bij 70-jarigen t.o.v. jongvolwassenen. Daarnaast is hij ook geboeid door de ethische aspecten rondom voedselkeuzegedrag op hogere leeftijd. In zijn naaste omgeving zag hij soms ondervoeding als natuurlijke laatste fase bij ernstige ziekteprocessen als Alzheimer en kanker. De titel van zijn innovatieprogramma Food for Happy Ageing mag dan vrolijk klinken, ook dergelijke aspecten komen erin aan bod.

## Robbert Gobbens

Robbert Gobbens, lector Gezondheid & Welzijn van Kwetsbare Ouderen en bijzonder hoogleraar 'Professionalisering van de verpleging en verzorging in de ouderenzorg' heeft voorheen als wijkverpleegkundige in Breda gewerkt. Als wijkverpleegkundige is het belangrijk aandacht te hebben voor alle aspecten van het menselijk functioneren. Goede voeding is essentieel om optimaal te kunnen functioneren of je nu jong of al wat ouder bent. Robbert is nu als lector verbonden aan Hogeschool Inholland en Zonnehuisgroep Amstelland. Hij richt zich op gezondheid en welzijn van kwetsbare ouderen. Ondervoeding is een onderdeel van kwetsbaarheid; samen met onder andere slecht lopen, weinig kracht hebben in de handen en lichamelijke vermoeidheid kan het leiden tot een ziekenhuisopname en een lagere kwaliteit van leven. Door deel te nemen aan PLINT Ondervoeding hoopt hij vooral bij te dragen aan het welzijn van thuiswonende ouderen.



Robbert Gobbens

# Inhoud

## Interviews

- Diëtist met oudere 6
- De veldboon 12
- Keukentijgers 40
- Wandelen met Beeuwkje 42
- Van 'leesoma' naar 'super oma' 50

## Columns

- Handige websites en apps 5
- In gesprek met studenten 26
- En dan nog even dit... 47

## Vitaal

- Ouwe Kerelkoek van Baking Lab 16
- Tips voor mantelzorgers 22
- Ouder worden en alcohol drinken 30
- Ondervoeding bij ouderen 36

## Voedzaam

- 10 redenen om gezond te eten 20
- Recept: Appelnotentaartje 28

## Rapportage

- ProeVkantoor 18
- Een middagje proeven met Vers aan Tafel 44



22



18

## Puzzel

Woordzoeker 52

## Colofon

Colofon en partners 55

# 5 Handige websites en apps

## Een handig duwtje in de juiste richting

Zoals voor vrijwel alles tegenwoordig, zijn er verschillende nuttige apps en websites die je kunnen helpen gezondere voedingskeuzes te maken, je voeding bij te houden en je voedingsdoelen te bereiken. Wij hebben een overzicht gemaakt van enkele populaire en gebruiksvriendelijke apps en websites:

### 1. Goed gevoed ouder worden

Deze website biedt, naast uitgebreide informatie over voeding en gezonde recepten, diverse tests die je zelf of met je zorgmedewerker kunt doen: Hoe gezond eet je en hoe zou het nog beter kunnen? Wat is je risico op ondervoeding, is je eiwitname voldoende, is het veilig voor je om te bewegen en of je voldoende beweegt.

### 2. EiFIT app

Met de EiFIT app kun je op een eenvoudige manier bijhouden of je genoeg eiwit eet.

### 3. Mijn Eetmeter

Wil je gezonder eten? Of gewoon inzicht krijgen in wat je eet? Het eetdagboek Mijn Eetmeter helpt. Je krijgt te zien hoeveel voedingsstoffen en calorieën je binnenkrijgt en je kunt bekijken in hoeverre je eet volgens de Schijf van Vijf. Je kunt je gewicht bijhouden met een ingebouwde BMI-meter. En wil je afvallen? Het onderdeel Mijn nieuwe balans in de Mijn Eetmeter app biedt hulp.

### 4. Kies ik gezond

Met deze app van het Voedingscentrum scan, zoek en vergelijk je eenvoudig producten op je telefoon. Met de ingebouwde vergelijker kun je eigenschappen van producten met elkaar vergelijken, bijvoorbeeld de hoeveelheid suiker, vet of zout. Je kunt zelf instellen op welke voedingswaarde je wilt letten en waar je boodschappen doet. De app leert je tevens om gezonder te kiezen, omdat het tips geeft voor gezondere alternatieven.

### 5. Nederland in beweging

**Elke werkdag om 09.15 uur op NPO2**  
De trainers van Nederland in beweging houden je in beweging met hun dagelijkse trainingen en makkelijke oefeningen. Zet de tv aan, trek een comfortabele outfit aan en doe gezellig mee!  
Via maxvandaag.nl, NPO-Start en PLUS kun je op elk gewenst moment de aflevering terugkijken.



QR code scannen? Scan de QR-code met een de app Camera. Doe net alsof u een foto maakt van de QR-code. Er verschijnt een melding om de achterliggende website van de QR-code te openen. Tik op die melding.

Interview:  
**Diëtist met oudere,  
vanuit het perspectief  
van de oudere**

# ‘Ik heb eigenlijk nooit meer honger’

*Ondervoeding bij ouderen is een steeds groter wordend en vaak over het hoofd gezien probleem met verstrekkende gevolgen voor hun gezondheid en welzijn. Als je ouder wordt, kun je te maken krijgen met uitdagingen die je kwetsbaarheid voor ondervoeding vergroten, zoals minder eetlust, moeite met kauwen of slikken, minder beweging en ziekte. Ondervoeding leidt niet alleen tot lichamelijke kwetsbaarheid, maar kan ook achteruitgang van je denkvermogen verergeren en de afweer van je lichaam verzwakken. Dit zorgt ervoor dat ouderen vatbaarder worden voor infecties en ziektes. Ook eenzaamheid kan een rol spelen in het verslechteren van je gezondheid.*

*Om dit probleem op te lossen is een aanpak nodig waarbij je als oudere én als mantelzorger wordt ondersteund door samenwerkende zorgverleners en organisaties. Een aanpak die zich richt op op maat gemaakte voedingsplannen (afgestemd op de behoeften van mensen), voorlichting en sociale ondersteuning om ervoor te zorgen dat je van een hogere levenskwaliteit kan genieten en waardig oud kan worden.*


*Een van de professionals die zich hiermee bezighoudt, is Lea Polak. Polak is diëtist, leefstijlcoach en praktijkhouder bij medisch centrum Zonnestein in Amstelveen en vanuit haar werk betrokken bij het PLINT project. Ze ondersteunt regelmatig ouderen om zich weer beter in hun vel te laten voelen.*

---

## **Minder energie, minder actief, minder honger**

Wanneer ben je ondervoed? Dat is voor ouderen zelf vaak lastig te beoordelen. ‘Als je bijna je hele leven ruim boven een gezond gewicht hebt gezeten en je raakt 10 kilo kwijt, dan ben je snel geneigd te zeggen van, oh dat is fijn. Maar als dit niet expres gebeurt of niet te verklaren is, dan is het wel belangrijk om daar aandacht aan te besteden.’ Er kunnen zich namelijk snel andere problemen opstapelen:

‘Als je gewicht kwijtraakt, verlies je namelijk meestal óók spiermassa. Daardoor loop je het risico om kracht en energie te verliezen en de kans op vallen en blessures wordt groter. Doordat je minder energie hebt word je minder actief, waardoor je nog minder honger hebt. De kans op toename van ondervoeding en afname van de kwaliteit van leven neemt daarom toe. Deze vicieuze cirkel moet daarom tijdig doorbroken worden,’ aldus Polak.



**Lea Polak is diëtist, leefstijlcoach en praktijkhouder in Amstelveen en vanuit haar werk betrokken bij het PLINT project.**

In een oud volksbuurtje in de regio Amsterdam gaat wijkverpleegkundige Gerda langs bij een aantal ouderen. Gerda werkt al bijna 30 jaar als wijkverpleegkundige in de thuiszorg. Naast een algemene check van hoe iedereen zich voelt, kijkt ze of iedereen heeft ontbeten en of de medicijnen zijn ingenomen. 'Eten is over het algemeen iets waar de meeste mensen naar uitkijken en van kunnen genieten, maar bij sommigen ook eerder een noodzakelijk kwaad. In het geval van dat laatste, is het voor mij soms best een opgave deze mensen over te halen om toch in ieder geval iets te eten. Het is niet altijd onwilligheid, bij de meeste mensen liggen andere oorzaken ten grondslag.

.....  
**'Ze vinden het eten niet zo lekker meer of ze spannen zich bijvoorbeeld minder in, waardoor zij minder energie verbruiken, wat de eetlust niet ten goede komt.'**  
.....

Volgens diëtist Polak is dit precies een voorbeeld van zo'n vicieuze cirkel die doorbroken moet worden en zij ziet daarin ook een rol weggelegd voor ouderen zelf, mantelzorgers en wijkverpleegkundigen: 'Door er vroeg bij te zijn met constateren en doorverwijzen, is het vaak mogelijk met slechts een paar aanpassingen de voeding te optimaliseren. Zo kan diegene zich op korte termijn weer een stuk prettiger voelen.'

Daarnaast is het belangrijk om samen met ouderen te kijken naar waar hun voorkeuren en wensen liggen: 'Ik heb het liever niet over goed of fout, maar heb het liever over wat werkt voor iemand, op dit moment. Het is niet altijd nodig om mensen een ander inzicht te geven of boos op de mantelzorgers te laten worden omdat ze iets niet goed doen. Soms denken mensen oprecht dat ze goed bezig zijn of hebben bepaalde eetgewoontes altijd heel goed voor hun gewerkt. Door veranderende omstandigheden is het goed om dan samen even opnieuw te kijken naar wat binnen de mogelijkheden ligt om kleine aanpassingen te doen aan de voeding.'

## Het belang van sociaal contact

*Sociaal contact kan een grote invloed hebben op de eetgewoonten. Onderstaande aspecten van sociaal contact hebben invloed op eetgewoonten:*

### 1.

#### **Eenzaamheid**

Bij het ouder worden, is de kans groter om geconfronteerd te worden met eenzaamheid. Dat kan negatieve gevolgen hebben op de eetgewoonten. Eenzaamheid en gebrek aan sociale interactie kunnen leiden tot een verminderde eetlust, minder zin om maaltijden te bereiden en ervan te genieten, en een grotere kans om maaltijden over te slaan of om kant-en-klaarmaaltijden te gaan eten.

### 2.

#### **Invloed van familie en verzorgers**

Wanneer je meer afhankelijk wordt van familieleden of verzorgers voor het bereiden van maaltijden en ondersteuning, kunnen eetgewoonten van je familie en verzorgers een grote invloed hebben op je eetpatroon. Als verzorgers het belangrijk vinden om gezond eten en voedzame maaltijden te verstrekken, is de kans groter dat er gezond wordt gegeten.

### 3.

#### **Sociale bijeenkomsten**

Sociaal contact kan een hele belangrijke rol spelen in de eetgewoonten. Vooral tijdens familie-bijeenkomsten, vakanties of gezamenlijke maaltijden in buurtcentrum of woonzorgcentrum. Deze sociale gebeurtenissen kunnen traditionele gerechten en speciale traktaties met zich meebrengen, wat de voedingskeuzes kan beïnvloeden. Daarnaast kan gezellig samen aan de maaltijd zitten er ook voor zorgen dat je beter eet.

### 4.

#### **Voedingsprogramma's**

Sociale contacten kunnen ook van invloed zijn op deelname aan ondersteunende voedingsprogramma's voor ouderen, zoals maaltijdbezorgingsdiensten. Aanmoediging en steun van leeftijdsgenoten, mantelzorg of zorgverleners kan regelmatige deelname aan deze programma's bevorderen.

### 5.

#### **Emotioneel welzijn**

Emotioneel welzijn bij ouderen hangt nauw samen met hun sociale interacties. Eenzaamheid, depressie of angst kunnen een negatieve invloed hebben op eetlust en eetgewoonten. Ondersteunende sociale contacten kunnen helpen om deze emotionele factoren aan te pakken en gezonder eten te bevorderen.

### 6.

#### **Voedingsvoorlichting**

Sociaal contact kan een middel zijn om ouderen voorlichting en informatie over voeding te geven. Steungroepen, leerzame bijeenkomsten en gesprekken met zorgverleners en leeftijdsgenoten kunnen kennis over gezond eten vergroten.



Lea Polak

### **‘Vroeger kon ik eten tot ik erbij omviel’**

Gerda komt binnen bij oma Beppie, zoals zij liefkozend door iedereen in haar omgeving wordt genoemd. Oma Beppie, een van de bewoners in de volkswijk, woont al vrijwel haar hele leven in deze wijk. Er staat een halfleeg bekertje sinaasappelsap op tafel, naast een bordje met wat overgebleven korstjes van een boterham met jam. Volgens Gerda valt het nog mee met wat er over is gebleven. ‘Het is zo’n lief mens dat vooral heel erg met het welzijn van anderen begaan is, maar ze verliest daarbij zichzelf te vaak uit het oog.’ Oma Beppie: ‘Ik heb eigenlijk gewoon nooit zo’n honger meer. Vroeger kon ik eten tot ik erbij omviel, heerlijk was dat. Maar als ik tegenwoordig een bord vol zie, voel ik gewoon niet meer de behoefte.’ Al snel wordt duidelijk wat de reden achter de afgenomen eetlust van Oma Beppie is. ‘Ze heeft haar hele leven met liefde voor haar man gekookt, maar sinds haar man is overleden is haar behoefte om te koken en haar eetlust ernstig afgenomen. Ze is heel zelfstandig, wat op haar leeftijd heel mooi is om te zien, maar ze vergeet daarbij dat het niet erg is om anderen iets voor haar te laten doen, bijvoorbeeld koken. Gelukkig heeft haar familie haar wel zover gekregen om af en toe het restaurant van een tehuis te bezoeken, zodat ze dankzij het sociale contact op die momenten wat beter eet’, vertelt Gerda.

### **De oplossing zit vaak al in jezelf**

Vanuit haar rol als diëtist geeft Polak steun aan haar cliënten en komt ze met adviezen en oplossingen, maar Polak stimuleert ook graag mensen om zelf na te denken en met ideeën en suggesties te komen. ‘Je kijkt altijd samen naar een situatie en een oplossing en geeft daarbij altijd het gevoel dat iemand zich gesteund voelt. En soms hoef je als diëtist alleen maar ruimte te creëren om cliënten zelf tot inzichten en oplossingen te laten komen. Dan blijkt dat de meeste personen van zichzelf al heel goed weten wat wel en niet helpt en wat goed voor ze is. Alleen hebben ze soms even net dat beetje support of een duwtje in de juiste richting nodig.’

Oma Beppie heeft inmiddels bezoek gekregen. Het is haar zoon, die ver weg woont maar wel elke week op visite komt. Hij heeft een fruitmand meegenomen, want ‘een stukje fruit kan nooit kwaad,’ aldus de zoon. De fruitmand komt op tafel te staan, waarna oma Beppie vluchtig even in de fruitmand kijkt. ‘Och rode druivies, die vond ik altijd zo lekker.’ Haar zoon roept vervolgens dat ze nog steeds zo lekker zijn, waarna oma Beppie moet lachen. ‘Weet je, je hebt eigenlijk ook wel gelijk. En het zal vast goed voor me zijn, want iedereen in de buurt eet het. Dus als jullie straks allemaal weer weg zijn, ga ik wel even m’n best doen.’ Iedereen in de kamer lacht. Als haar zoon zijn jas pakt en aankondigt op huis aan te gaan, roept ze hem na: ‘Neem je volgende week nog meer van die rooie druivies mee schat? Lekker toch!’



**‘Soms hoef je als diëtist alleen maar ruimte te creëren om cliënten zelf tot inzichten en oplossingen te laten komen.’**



# De veldboon: een plantaardige manier om aan extra eiwitten te komen

*Een gezond, gevarieerd en uitgebalanceerd voedingspatroon is belangrijk om je vitaal te voelen, vitaal te worden en vitaal te blijven. Daarbij zijn eiwitten onmisbaar. Voldoende eiwitten (ook wel proteïnen) binnen krijgen is voor iedereen belangrijk. En deze zitten niet altijd in het bordje aardappelen, groenten en vlees. Vitaal & Voedzaam gaat voor jou op zoek naar meer, en vooral plantaardige, eiwitten.*

## Wat zijn eiwitten?

Eiwit is een bestanddeel van de voeding dat nodig is om spieren op te bouwen en in stand te houden en voor herstel bij wonden. Het dient als bouwstof voor het lichaam. Als je ziek bent, is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor je herstel. En als je te weinig energie binnenkrijgt, dan gaat je lichaam de eiwitten gebruiken als energiebron (brandstof) in plaats van als bouwstof. Hierdoor worden je spieren afgebroken.

## Plantaardige producten met veel eiwitten

- Peulvruchten (zoals bonen, linzen en kikkererwt)
- Granen (zoals pasta, haver, rijst)
- Brood
- Noten (vooral cashewnoten en pistache)
- Zonnebloempitten
- Pinda's (maar ook pindakaas)
- Soja (tofu, tempeh)



## Hoe komen we aan meer eiwitten?

Eiwitten zijn dus belangrijk, maar hoe zorgen we ervoor dat we hiervan voldoende en op een duurzame manier binnen krijgen? Onderzoekers, studenten en bedrijven uit de voedingsindustrie zijn daar druk mee bezig. Dat doen ze onder meer met het onderzoeksproject 'Bean me up!', dat zich richt op de ontwikkeling en het in de markt zetten van veldbonen. 'Deze boon is rijk aan eiwit, een belangrijke brandstof en bouwstof voor ons lichaam. Bovendien is de veldboon een goed alternatief voor soja', legt Feike van der Leij, lector Health & Food bij Hogeschool Inholland uit. Dat klinkt natuurlijk fantastisch, maar ook al is de veldboon nog zo gezond... lekker is 'ie' niet. En met een muffige bonensmaak ga je de voedselindustrie niet veroveren.

Tenzij je de smaak van de veldboon weet te verbeteren in voedingsmiddelen. En dát is precies wat studenten van Hogeschool Inholland samen met haar partners onderzoeken in het project Bean me up!



.....  
 Roland:  
**'De muffin is het bewijs dat we lekkere en verantwoorde plantaardige producten kunnen maken die een feestje zijn om te eten.'**  
 .....

## Mmmm...muffins!

Naast ons reguliere ontbijt, lunch en avondmaal eten we ook graag tussendoortjes. Dat deze tussendoortjes ook kunnen bijdragen aan het binnenkrijgen van meer eiwitten, legt Roland Tabor uit. Roland is bestuurslid van FICA (Food Innovation Community Amsterdam) en medeoprichter van Fabafull, producent van plantaardige tussendoortjes. Een van deze tussendoortjes is een eiwitrijke muffin. Momenteel biedt Fabafull deze muffin als eiwitrijk tussendoortje aan in de zorg, maar de ambitie is om een breed scala aan eiwitrijke tussendoortjes te leveren aan bijvoorbeeld sportscholen, online en uiteindelijk zelfs op festivals. 'De muffin is het bewijs dat we lekkere plantaardige producten kunnen maken zonder dat deze sterk bewerkt zijn. En omdat ze minder suiker en meer eiwitten bevatten, zijn ze ook nog verantwoord. Daarnaast is het belangrijk dat we meer tijd en geld blijven steken in de ontwikkeling van eiwitrijke tussendoortjes. En dat maakt het belang van dit bijzondere onderzoeksproject gelijk duidelijk', zegt Roland, die ook bij het Bean me up! project betrokken is.

## De rol van de zorg

De doelgroep die het meest last heeft van een eiwittekort zijn de ouderen. Een belangrijke rol voor het onder de aandacht brengen van wat gezonde en eiwitrijke voeding is, ligt volgens Roland ook bij de zorg: 'Het blijft raar dat artsen en verpleegkundigen opgeleid worden met enorme dikke handboeken over wat er medisch aan de hand is, maar ze hebben soms te weinig kennis van wat het effect van voeding is. Het is belangrijk dat mensen die werkzaam zijn in de ouderenzorg, zoals thuiszorg-medewerkers, weten van het belang hiervan. Als zij het namelijk al niet weten, dan kunnen ze dat ook niet overbrengen en creëer je niet de bewustwording bij de ouderen. En daar moet het wel beginnen.' In hoeverre voedselproducenten hier ook een rol in spelen, is Roland duidelijk: 'Uiteindelijk, als de vraag naar meer eiwitrijke producten, ook vanuit de oudere doelgroep, groter wordt, zal de commercie daar vanzelf op inspringen. Maar daarvoor zal dus eerst de bewustwording moeten toenemen.'

## Een aantrekkelijkere veldboon

Als lector bij Hogeschool Inholland kijkt Feike samen met de studenten en partners naar oplossingen en mogelijkheden om de veldboon nog aantrekkelijker te maken. 'Daar zijn we al aardig mee op weg! Zo is er inmiddels 'Yogho Bono' veldbonenyoghurt en maken we ook veldbonenijs.' Binnenkort start Hogeschool Inholland ook met een nieuw voedselproject: 'Duurzame eiwitten: eendje meer' over eendenkroos.

## 'Zo is er inmiddels 'Yogho Bono' veldbonenyoghurt en maken we ook veldbonenijs.'

'Het is het gewas met de grootste totaalopbrengst per hectare', legt Feike uit. 'We gaan als Hogeschool Inholland nu samen met onze partners onderzoeken hoe we een optimaal eiwitpercentage kunnen bereiken.' Ook wordt de smaak van eendenkroos onderzocht. 'Zeker is dat we nog heel veel kunnen ontdekken, waarbij gezond ook echt lekker kan zijn.'

Feike: 'De veldboon is rijk aan eiwit, een belangrijke brandstof en bouwstof voor ons lichaam. Bovendien is deze boon een goed alternatief voor soja.'



Roland Tabor

Feike van der Leij



# Baking Lab en Hogeschool Inholland bedenken 'Ouwe Kerelkoek'

Ondervoeding bij ouderen komt veel voor, terwijl te weinig mensen zich hiervan bewust zijn. Voor dit project werd aan ons Baking Lab gevraagd om een groep studenten van Hogeschool Inholland te begeleiden in het bedenken van een idee dat daarbij kan helpen. De studenten kregen de opdracht om zowel met een schets te komen als met een nieuw product om ondervoeding bij ouderen te voorkomen. Omdat Baking Lab een bakkerij met zo weinig mogelijk verspilling is, kwam daar nog een extra uitdaging bij: Het ontworpen product moest een 'circulaire component' bevatten. Hiermee bedoelen we dat als een grondstof of restproduct normaal gesproken in de afvalbak belandt, dit een 'tweede leven' krijgt in een nieuw product.



## Met de 'Franse' slag

Om de studenten te inspireren kregen ze een workshop bij Baking Lab aangeboden. Hier leerden ze van onze Franse bakker, Ferdinand, over zuurdesembrood zowel de praktische als de wetenschappelijke kant. Daarnaast kregen ze informatie over wat 'circulariteit' voor ons betekent: geen enkel brood belandt in de prullenbak aan het eind van de dag, maar vindt zijn weg naar een nieuw product.

## Niemand hoeft alleen te eten

Om met een nieuw idee te komen moest er eerst onderzoek worden gedaan. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat eenzaamheid één van de voornaamste redenen voor ondervoeding bij ouderen is. Maar niet alleen eenzaamheid speelt een rol, ook is het gebrek aan kennis vaak van toepassing. Met deze onderzoeksuitkomsten in het hoofd zijn de studenten uiteindelijk met een concept gekomen, namelijk een folder bestaande uit drie onderdelen:

1. een deel om het bewustzijn van ondervoeding bij ouderen te verhogen;
2. een deel om te informeren hoe de juiste voeding een rol kan spelen om ondervoeding te voorkomen;
3. een deel genaamd 'Eetmaatjes'. Ouderen worden hierbij gekoppeld aan iemand waarmee ze samen boodschappen kunnen doen, koken en natuurlijk samen eten.

Als eerste stap kunnen de eetmaatjes samen een zelf-bak-kit voor een 'Ouwe Kerelkoek' ophalen bij Baking Lab. De studenten hebben goed nagedacht over de voedingswaarden van deze koek en ook circulariteit komt erin terug.

De Ouwe Kerelkoek bevat namelijk fruitpulp, een reststroom van sapjes die worden gemaakt bij Baking Lab. En niet onbelangrijk, het smaakt heerlijk!

Baking Lab is in 2017 gestart in Amsterdam. Een levendige kleine bakkerij, waar mensen leren om goed brood te bakken, op de ambachtelijke manier, en met de hedendaagse wetenschappelijke kennis.

We wilden een open bakkerij, waar iedereen ziet en ruikt hoe brood gemaakt wordt. Waar je nieuwsgierig wordt en mee kunt doen. Een inspirerende plek maken waar je brood kunt bakken en echt lekker kunt eten. Zo veel mogelijk vegetarisch, biologisch en lokaal geteeld. Ook wilden we de creativiteit van jonge mensen inzetten om te zoeken naar nieuwe methoden om onnodige voedselverspilling te voorkomen.

Onze medewerkers zijn vooral studenten van allerlei universitaire studies, zoals neurobiologie, future planet studies, kunstmatige intelligentie en food technology. Ook stagiaires van voedingsopleidingen op mbo en hbo-niveau doen mee. En vrijwilligers, vaak mensen die merken dat ze graag met hun handen willen werken. De kennis die we opdoen delen we op allerlei manieren met een breed publiek. Baking Lab is als partner verbonden aan PLINT Ondervoeding omdat onze missie heel erg aansluit op de visie vanuit PLINT Ondervoeding.

Meer info via: [www.bakinglab.nl](http://www.bakinglab.nl)

# ProeVkantoor: Een duurzaam initiatief om te genieten van verse en bijzondere producten



Matthijs Post

Rapportage:  
31 mei - proeverij moment

*In een tijd waarin voedselverspilling en milieuproblemen steeds grotere zorgen worden, is het belangrijk om oog te hebben voor degenen die ons voeden: de telers. ProeVkantoor, ruim acht jaar geleden opgericht door Matthijs Post, is een onderneming die zich richt op het bieden van milieuvriendelijke producten tegen een eerlijke prijs voor de telers. Met zijn agrarische achtergrond begrijpt Matthijs de uitdagingen waarmee telers te maken hebben en streeft hij ernaar hen het respect te geven dat ze verdienen. ProeVkantoor begon zijn reis met het opzetten van een Facebook-pagina en een website, waarop ze al snel veel reacties ontvingen. Twee maanden later kon Matthijs starten met meer dan 100 klanten die wekelijks groente- en fruitpakketten ontvingen, afkomstig van lokale telers in Noord-Holland. Inmiddels is ProeVkantoor uitgebreid naar 45 afhaalpunten verspreid over heel Noord-Holland.*

De focus van ProeVkantoor ligt op seizoensgebonden producten, zoals appels en aardbeien in de zomer en sperziebonen, witlof en spinazie in de herfst. Ze onderscheiden zich door het aanbieden van unieke producten die niet in de supermarkt te vinden zijn, zoals paarse bloemkool, Westlandse Putjeskool en diverse kleuren bietjes en penen. Dit zorgt voor verrassing en variatie bij de klanten, die op deze manier meegenieten met de seizoenen.



ProeVkantoor heeft een nauwe samenwerking met FICA (Food Innovation Community Amsterdam) en PLINT. 'Binnen FICA en PLINT vervul ik een belangrijke rol bij het uitdagen van studenten met verschillende vraagstukken rondom ondervoeding. Ondervoeding is een breed probleem en wordt veroorzaakt door verschillende factoren, zoals kauwen en slikproblemen, de beschikbaarheid van voedsel, de manier van bereiden en of mensen zelfstandig koken of kant-en-klarmaatjes eten. Het is belangrijk om deze factoren in kaart te brengen. Tijdens dit proces heb ik grote verschillen opgemerkt, zelfs tussen culturen. Nederlandse ouderen hebben andere eetgewoonten dan ouderen met een Chinese achtergrond. Bovendien spelen intoleranties zoals voor gluten of suikers ook een rol. Het leveren van maatwerk is dan een uitdaging, aangezien elke persoon andere behoeften heeft, variërend in eetmomenten en voedingsstoffen.'

## Wat is FICA?

Door de groeiende wereldbevolking, oprukkende verstedelijking en de wereldwijd toenemende welvaart is voortdurende vernieuwing binnen de voedingssector heel belangrijk. Voedingsbedrijven hebben innovatie nodig om te overleven en creativiteit om te vernieuwen. Toch missen sommige bedrijven deze creativiteit en hebben hierdoor moeite om zich te richten op de toekomst. Uit deze behoeftes is FICA (Food Innovation Community Amsterdam) in 2016 ontstaan. FICA stimuleert bedrijven om creatief te zijn met de hulp van voedingstudenten. De frisse blik van de student prikkelt bedrijven om op een

vernieuwende manier te denken en handelen. Tegelijkertijd doet de student veelzijdige praktijkervaring op voor zijn eigen toekomst. Ook waardeert ProeVkantoor de prestaties van FICA en is blij met de combinatie van het bedrijfsleven en studenten. 'We zien de waarde in van de betrokkenheid van het bedrijfsleven en erkennen dat het bedrijfsleven niet alleen informatie en voeding biedt, maar ook ideeën en verwachtingen heeft. Deze dynamiek wordt zeer gewaardeerd en ik kijk er naar uit om in de toekomst weer deel te nemen!'

ProeVkantoor vindt het belangrijk dat er meer aandacht wordt besteed aan de voedingswaarde van producten. Gepersonaliseerde voeding en het sturen op voedingswaarden staan nog in de kinderschoenen en zijn ingewikkelde vraagstukken. 'Ik pleit voor onbewerkte groenten en fruit, bij voorkeur van Nederlandse bodem en zo veel mogelijk biologisch geteeld. Door deze drie criteria na te leven, kan er al veel verbetering worden bereikt. Eten moet een feestje zijn! Ook versheid is daarom van groot belang, omdat verse producten meer voedingsstoffen bevatten. Ik begrijp dat gemak vaak de drijfveer is bij het doen van boodschappen, maar als we de massa kunnen inspireren om zich aan de bovengenoemde punten te houden, kan dat een positieve wending geven.'

Er valt nog veel te ontdekken en te onderzoeken en ProeVkantoor blijft zich inzetten om de voedselketen te verbeteren.



# 10 redenen om gezond te blijven eten

*Er zijn talloze redenen om gezond te eten. Vitaal & Voedzaam geeft je er 10:*

1

## Hogere kwaliteit van leven:

Een goede gezondheid verbetert je algehele welzijn en maakt het dagelijks leven aangenamer.

6

## Verhoogde veerkracht:

Een sterk afweersysteem en een goede gezondheid kunnen je helpen sneller te herstellen van ziekte.

2

## Meer energie:

Gezonde voeding kan je energie een boost geven, waardoor je actief en productief blijft.

7

## Betere slaap:

Gezonde voeding kan leiden tot een betere slaapkwaliteit, wat op zijn beurt de algehele gezondheid ondersteunt.

3

## Gewichtsbeheersing:

Het behouden van een gezond gewicht vermindert het risico op gezondheidsproblemen.

8

## Een gezond brein:

Een gezond dieet en lichaamsbeweging kunnen de gezondheid van de hersenen stimuleren.

4

## Verbeterde mobiliteit:

Actief en fit blijven helpt je om lichamelijke onafhankelijkheid te behouden op oudere leeftijd. Gezonde voeding draagt daaraan bij.

9

## Minder risico op chronische ziekten:

Gezond eten kan de kans op ziekten zoals hartaandoeningen, diabetes en bepaalde vormen van kanker verlagen.

5

## Betere geestelijke gezondheid:

Regelmatige lichaamsbeweging en goede voeding kunnen je humeur verbeteren en het risico op depressie en angst verminderen.

10

## Verbeterde spijsvertering:

Het eten van gezonde voeding kan leiden tot een betere spijsvertering en minder maag- en darmproblemen.

# Tips voor mantelzorgers

*Samengesteld door Jellie Zuidema, op basis van ervaringen als diëtist met ouderen en mantelzorgers, als onderzoeker bij PLINT en door veel gesprekken en input van thuiszorgmedewerkers en literatuuronderzoek naar ervaringen van mantelzorgers.*



Het is niet leuk om te ervaren dat eetlust, zin en plezier in eten afneemt. Zeker voor de mantelzorger is het moeilijk om te zien dat je partner, je vader of moeder geen eetlust meer heeft. Als iets jezelf betreft heb je dat niet altijd door, zeker als het geleidelijk gaat. Maar het heeft wel een belangrijke negatieve lichamelijke en geestelijke invloed en wordt snel een negatieve spiraal. Je lichaam wordt zwakker, je bent sneller moe, bang om te vallen en dan beweeg je steeds minder. En dan wordt het snel lastiger zelfstandig te blijven wonen.

Je weet zelf het beste wat je tot voor kort, of vroeger lekker vond. Mantelzorgers als partners en kinderen weten ook heel goed wat iemand doorgaans lekker vindt, wat de favoriete manier van klaarmaken is, hoeveel men doorgaans ervan eet. Of iemand het leuk vond om boodschappen te doen, zelf te koken, nieuwe gerechten uit te proberen. Dit is hele waardevolle informatie!

## Samen erover praten en informatie zoeken

- Zorg je voor een oudere, dan kan een blik in de koelkast, als daar toestemming voor is natuurlijk, je veel vertellen: zie je doorgaans een hele lege koelkast óf juist heel vol, met producten over de datum? Beiden kunnen wijzen op weinig eten. Maar ook uitgedroogde resten van een maaltijd op een bordje of in de vuilnisbak zegt vaak genoeg.
- Belangrijk om als mantelzorger op tijd in gesprek te gaan over het eten en drinken. Kom erachter wat de oorzaken kunnen zijn dat je naaste minder is

gaan eten. Mocht dat gesprek spanning opleveren, omdat je te dichtbij staat, laat dat gesprek dan voeren door de huisarts, de praktijk-ondersteuner of de thuiszorg-medewerker, de ouderenadviseur of maatschappelijk werker, iemand anders waar je al contact mee hebt. Zij hebben ook de kennis en ervaring. Werk met hen nauw samen!

- De zorgprofessional kan adviseren een diëtist in de schakelen. Dat is altijd een goed idee! De diëtist geeft hele praktische adviezen, op basis van de gewoonten van uw naaste, om de voeding volwaardiger te maken. In principe is dat zoveel mogelijk op basis van gewone, bekende voedingsmiddelen. Door contact te houden over hoe het gaat, wordt zo nodig bijgestuurd.
- Mocht je naaste via de huisarts of diëtist extra bijvoeding (drinkvoeding) krijgen naast de gewone maaltijden, bekijk dan hoe het gaat. Vindt je naaste het toch niet zo lekker en laat hij/zij het daarom staan? Bespreek het opnieuw met de diëtist. Er zijn meerdere merken en vele smaken op de markt. Dus door uit te proberen vind je samen vast één of meerdere lekkere smaken om af te wisselen. Blijven de gewone maaltijden staan doordat de drinkvoeding teveel vult? Ook dat is belangrijk te bespreken met de diëtist. Zo kan ze samen met je naaste naar andere mogelijkheden zoeken, die helpen de voedingswaarde van de dag te verhogen.
- De website: **[goedgevoedouderworden.nl](https://goedgevoedouderworden.nl)** biedt je allerlei testjes en tips om samen met je naaste te bekijken.



Jellie Zuidema

## Samen koken

- Kook je voor je naaste? Maak favoriete gerechten wat hoger op smaak, met extra kruiden, specerijen en andere smaakmakers, omdat de smaak minder wordt als je ouder wordt.
- Er zijn vele mogelijkheden om het koken te verlichten voor je naaste. Denk aan kant-en-klare maaltijden, speciaal voor ouderen, die warm kunnen worden gebracht of in de magnetron kunnen worden opgewarmd. Ook thuisgekookt.nl biedt landelijk een netwerk aan buurbewoners die graag een portie extra klaarmaken. Ook is het misschien mogelijk om te gaan eten bij een buurthuis of dagbesteding.
- Wat ook altijd handig is om in huis te hebben: eieren voor een omelet met kaas en spek. Een omelet kan ook voor 2 dagen worden gemaakt en koud worden gegeten.

## Samen boodschappen doen

- Als je de boodschappen doet voor je naaste, koop je natuurlijk wat op het boodschappenlijstje van je naaste staat. Vaak zijn dat de bekende, geijkte producten en is daar weinig variatie meer in. Zeker als iemand zelf niet meer de boodschappen kan halen en in de winkel geprikkeld kan worden door andere voedingsmiddelen.
- Schroom dus niet om ook wat vaker andere of nieuwe producten mee te nemen, waarvan je denkt dat je naaste ze best zal lusten. Probeer het samen, zo weet je of het een succes is.
- Als het enigszins mogelijk is, neem je naaste mee naar de bakker, de slager, de supermarkt. De beweging, afleiding, afwisseling, eetgeuren en het zien van lekkere dingen, het zélf uitzoeken ervan doet goed en stimuleert de eetlust.
- Neem je naaste mee om een visje te halen. Lukt dat niet meer, dan is vis in blik of uit een zakje ook een uitkomst voor de lunch. Heel handig voor op brood en lang houdbaar. Je vindt ze bij de visconserven in de supermarkt.
- Zorg zeker voor eiwitrijke belegsoorten, als kaas, vleeswaren, pindakaas. Wees niet zuinig met de margarine en het beleg. Dit is ook een echte praktijktip van een verzorgende in de wijk: blijf er sowieso bij tot uw naaste lekker aan het eten is.
- Lukt het echt niet meer om samen boodschappen te doen? Een goede tip van een verpleegkundige in de wijk was het samen bekijken van foto's van belegde broodjes voor de lunch of avondmaaltijden op de laptop of tablet. Zo kom je toch weer op andere ideeën.
- Alle vrouwen vanaf 50 jaar hebben dagelijks 10mcg/dag vitamine D nodig en alle ouderen vanaf 70 jaar 20 mcg/dag. Vitamine D helpt onder andere je botten sterk te houden, zodat je minder kans loopt op breuken. Vitamine D tabletjes zijn goedkoop te verkrijgen onder het eigen merk van de drogist. Ze smaken zeker niet naar levertraan! Veel ouderen hebben hier een negatieve herinnering aan.

## Samen eten

- Kom op bezoek bij je naaste tijdens een eetmoment. Maak de maaltijd zo mogelijk samen klaar en eet mee. Zo zie je ook goed of je naaste wat aan het bereiden is en of eten nog wel of niet meer zelf lukt, ook als je er niet bij bent. Ook dat kun je bespreken met een zorgverlener.
- Afwisseling doet meer eten: smeer margarine of roomboter op de snee brood, maak vier kleine stukjes, met op elk stukje een ander belegsoort.
- Drink je samen koffie of thee? Blijf erbij tot je naaste voldoende heeft gedronken. Als je ouder wordt neemt de dorstprikkel af. Dus belangrijk om daar extra alert op te zijn. Het kan helpen om wat koud water of koude melk bij de koffie of thee te doen, zodat het eerder drinkbaar is. Ook zo'n goede tip uit de zorgpraktijk! Ook handig om een kan drinken of water in het zicht te zetten, binnen handbereik.
- Neem dit moment om ook samen wat fruit te eten. Ook zo kun je goed zien of uw naaste zelf nog makkelijk fruit schilt en eet, dus of het nodig is hulp(middelen) in te schakelen.
- Zie je dat je naaste vooral zachte voedingsmiddelen kiest en harde producten vermijdt? Vraag dan vooral door naar kauw- en slikproblemen en pijn in de mond. Een slecht zittend kunstgebit of andere mondproblemen zijn vaak de oorzaak. Het schoonmaken van het kunstgebit, of het poetsen van het gebit is ook vaak een aandachtspunt. Sla de bezoeken aan de tandarts of mondhygiënist vooral niet over.
- Soms is het beter niet te veel te vragen aan je naaste, maar het gewoon te dóen. Ook een belangrijke tip van een verzorgende in de wijk. De ervaring leert dat als je je naaste iets vraagt, deze snel nee zegt, bijvoorbeeld omdat hij of zij je niet tot last wil zijn. Maak gewoon iets klaar en zet het op tafel. Of serveer je naaste tóch iets nieuws te eten. Ga er gezellig bijzitten, dan wordt er vaak smakelijk gegeten.

## Zorg goed voor jezelf!

Mijn laatste tip is voor jou, als mantelzorger. Mantelzorger zijn vraagt veel van je. Of je je partner verzorgt, je ouders of een andere naaste. Ook voor jou geldt dat voedsaam en lekker eten, ontspanning en beweging belangrijk is om op de been te blijven zodat je deze zorg ook kunt blijven geven. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan, dat weet ik zelf als geen ander. Dus als je in gesprek bent met zorgverleners, cijfer jezelf niet weg. Maak het bespreekbaar.



# Even bijkletsen met studenten uit het PLINT project...

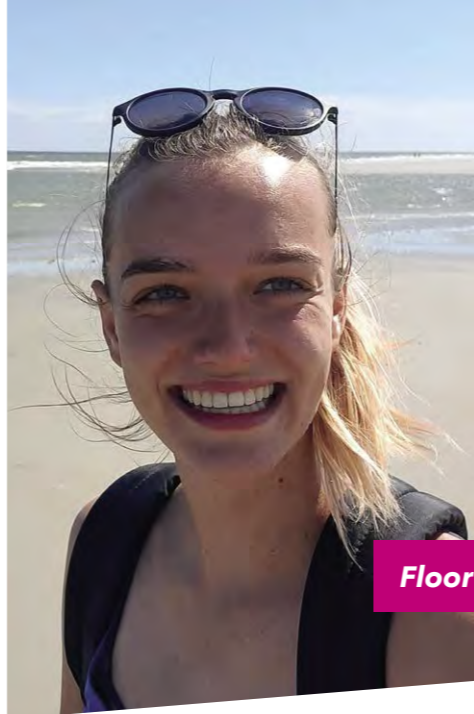
'Ik zal mezelf even voorstellen, ik ben Floor. Een jonge vrouw van 25 die het heerlijk vindt om te bewegen en te sporten. Ik doe aan wedstrijd-zwemmen en ga regelmatig een rondje hardlopen. Over het algemeen doe ik mijn best om gezond en gevarieerd te eten maar ik vind het vooral heel belangrijk dat je lekker kan eten. Momenteel ben ik bezig met het laatste jaar van mijn studie Sportkunde bij Hogeschool Inholland.

Door mijn afstudeeronderzoek ben ik betrokken geraakt bij het project PLINT Ondervoeding. Binnen het PLINT-project heb ik meegeholpen bij het organiseren van een informatiemiddag voor mantelzorgers en

ouderen samen met Jellie Zuidema, de hoofdonderzoeker op dit project. Tijdens deze informatiemiddag hebben we informatie, tips en interessante feitjes gedeeld met de aanwezigen.

Maar we hebben ook goed geluisterd, door te vragen waar thuiswonende ouderen en hun mantelzorgers tegen aan lopen.

**'Het is erg gezellig om bij de mensen thuis langs te gaan voor een goed gesprek.'**



Floor

En dit alles onder het genot van de heerlijke maaltijden van Vers aan Tafel die iedereen mocht proeven. Naast deze middag ben ik ook druk bezig geweest met het interviewen van mensen thuis.

Het is erg gezellig om bij de mensen thuis langs te gaan voor een goed gesprek en een kop thee of koffie. Je krijgt dan veel meer mee over de leefwereld van deze belangrijke doelgroep.

Ik vond het erg leuk om de mensen te leren kennen en erachter te komen hoe zij dachten over eten en drinken. Ik heb veel geleerd van mijn medewerking aan het PLINT project en ben dankbaar dat ik hieraan mee heb mogen werken.'

'Ik ben Britt, ik ben 20 jaar oud en ik zit momenteel in het vierde jaar van de opleiding Food, Commerce & Technology. Op dit moment volg ik een minor Voeding, Sport en Bewegen aan de Haagse Hogeschool. Bij de minor zijn we nu bezig met het verbeteren van de sportprestaties van een sportteam. Ik vind het in mijn vrije tijd leuk om naar de sportschool te gaan en om te koken en bakken. Naast mijn opleiding heb ik een bijbaan in de supermarkt op de broodafdeling.

Ik heb in mijn tweede jaar meegedaan aan het PLINT project en ben toen betrokken geweest bij het bedenken van een gezond en voedzaam gebakje. Vaak wordt 'gezond' geassocieerd met 'minder lekker', dus we wilden graag iets ontwikkelen dat én lekker is én qua voedingswaarden aansluit op de behoefte bij ouderen.



Britt



**'Het is fijn om als student echt een bijdrage te kunnen leveren aan de oplossing van ondervoeding bij ouderen.'**

We hebben uiteindelijk twee recepten bedacht die mensen ook zelf kunnen maken. Het is fijn om als student echt een bijdrage te kunnen doen aan de oplossing van ondervoeding bij ouderen. Vóór deze opdracht wist ik niet dat dit een issue was, er zou eigenlijk veel meer voorlichting over gegeven moeten worden, misschien via de gemeente, zodat dit niet alleen bij thuiszorg-medewerkers bekend is, maar ouderen en mantelzorgers dit zelf ook weten.

Wel vond ik het, daar ben ik eerlijk in, best moeilijk om me in te leven in de oudere doelgroep met ondervoeding, ook omdat ik in mijn directe omgeving geen ouderen ken die daar risico op lopen. Dus dat was in het begin best lastig om bijvoorbeeld inschattingen te maken: 'zouden ze dit wel eten?' 'is het gebakje niet te groot?' Dat soort vragen.

We wilden ouderen wel spreken, maar dit speelde óók allemaal in de corona-periode wat interviewen bemoeilijkte. We hebben uiteindelijk gebruik gemaakt van een enquête om dit op te lossen.

Wat me uiteindelijk het meest is bijgebleven is hoe belangrijk het is om gewoon contact te houden met ouderen in je familie. Ga samen boodschappen doen, kook en eet met elkaar... op die manier is veel sneller te zien als ondervoeding mogelijk een probleem kan worden en kun je dus eerder het gesprek aangaan. Tegelijkertijd zorgt dat contact juist voor minder eenzaamheid en is daarmee direct ook een beschermende factor.'

# Recept Appelnoten- taartje

## Benodigheden

- Oven
- Dunschiller
- 6x Bakvorm (diameter van circa 10 cm)
- Deegroller
- Vershoudfolie
- Appelboor (optioneel)
- Weegschaal
- Steelpan

## Ingrediënten deeg

- 170 gram speltmeel
- 25 gram amandelmeel
- 12,5 gram ei
- 75 gram appelmoes (0% suiker)
- 20 gram margarine
- 15 gram agavesiroop
- 2,5 gram bakpoeder
- 2,5 gram vanille aroma
- snufje zout

## Bereidingswijze deeg

- Meng het speltmeel, amandelmeel, bakpoeder en zout door elkaar
- Kluts het ei
- Maak een kuiltje en voeg hier de appelmoes aan toe, de halvarine, vanille aroma, agavesiroop en het ei
- Meng het tot een egaal deeg
- Wanneer het te nat is, voeg nog wat meel toe, wanneer het te droog is, voeg wat margarine of koud water toe
- Wikkel het deeg in folie en leg het 30 minuten in de koelkast.



Recept voor  
ongeveer 6 gebakjes



180°C  
15 minuten

*Eet smakelijk!*

## Ingrediënten vulling

- 150 gram appel
- 150 gram wortel (geraspt)
- 150 gram zoete aardappel
- 100 gram ongebrande notenmix
- 32,5 gram agavesiroop
- 20 gram appelmoes (0% suiker)
- 7,5 gram citroensap
- 5 gram kaneel

## Bereidingswijze vulling

- Verwarm de oven op 180 graden Celcius
- Schil de zoete aardappel en snijd deze in blokjes van 1 bij 1 cm
- Doe de zoete aardappel in een ovenvaste schaal met de agavesiroop, meng dit door elkaar en doe dit ongeveer 5/10 minuten in de oven op 180 graden Celsius. Zorg ervoor dat de zoete aardappel zacht is maar niet verbrandt
- Schil de appels en snijd deze in kleine blokjes van 1 bij 1 cm
- Meng in een kom de stukjes appel met de wortelrasp, appelmoes, agavesiroop, citroensap en kaneel
- Vet de 6 bakvormpjes in met margarine
- Haal het deeg uit de koelkast en rol het deeg mooi dun met een deegroller.
- Gebruik eventueel wat extra bloem wanneer het plakkerig is
- Verdeel het deeg over de 6 vormpjes en druk deze goed aan
- Vul de vormpjes met 100 gram vulling.

## Ingrediënten topping per gebakje

- 35 gram appelplakjes voor op het gebakje
- 50 gram agavesiroop (voor de gebakken appel)
- 2 gram kaneel (voor de gebakken appel)

## Bereidingswijze topping

- Schil de appel, halveer de appel en verwijder het klokhuis voorzichtig met een mesje of appelboor
- Leg de appel op de platte kant en snij er mooie dunne plakjes van
- Doe 50 gram agavesiroop in een pan en verhit dit samen met de appel en de kaneel
- Verhit het zachtjes tot de agavesiroop mooi is opgenomen in de appel, let op dat het niet te snel gaat anders verbrandt het
- Laat de appel afkoelen en leg het vervolgens in waaivorm op de appeltaart vulling.

## Bereidingswijze bakken

- Verwarm de oven op 180 graden
- Bak de appeltaartjes voor 15 minuten in de oven. Laat de taartjes goed afkoelen, voordat deze uit de vorm worden gehaald.

Voedingswaardeinformatie	Per portie (60gram)
Energie (kJ)	1538.4
Energie (kcal)	367.8
Vetten (g)	14.1
Waarvan verzadigde vetzuren (g)	2.0
Koolhydraten (g)	41.7
Waarvan suikers (g)	22.0
Vezels (g)	6.5
Eiwitten (g)	8.4
Zout (g)	0.2

# Ouder worden en alcohol drinken: kan het kwaad?

*Bij lekker eten hoort ook een lekker wijntje... of toch niet? Wat levert het je als oudere eigenlijk op als je mindert of stopt met alcohol drinken? En wat moet je doen als je wel wilt minderen, maar dit eigenlijk lastig vindt? Mascha Verboom en Tom Bart werken bij verslavingszorginstelling Jellinek en gaan in op vragen over alcohol en ouderen.*



Tom werkt ruim 8 jaar als preventiedeskundige voor Jellinek in de regio Amsterdam met veel ervaring met verschillende interventies. Inhoudelijk richt hij zich vooral op online interventies (zoals Jellinek Online Zelfhulp en e-health modules). Verder geeft hij regelmatig trainingen aan diverse professionals (praktijkondersteuners, huisartsen, horecapersoneel).

**Tom Bart**



**Mascha Verboom**

Mascha is preventiedeskundige bij Jellinek in de regio Utrecht & Amersfoort. Als projectleider volwassen interventies in deze regio heeft ze veel contact met kleinere gemeentes. Voorheen was ze werkzaam als ambulante werker en kwam veel in aanraking met thuiswonende ouderen.

*Hoe zit dat eigenlijk met dat glas wijn bij het eten... een goed idee of niet?*

**Tom:** 'Er zijn wijsheden die mensen hebben zoals 'bij eten, hoort een goed glas wijn', maar dat zijn echt dingen die mensen zelf hebben bedacht. Het ironische is bijvoorbeeld dat alcohol je smaak beïnvloedt doordat het als het ware je smaakpapillen blokkeert en je reuk aantast. Het effect is uiteindelijk dat je je maaltijd juist minder goed kunt proeven als je alcohol drinkt. Veel mensen weten dit niet, maar als je écht wil genieten van de smaak van je maaltijd, dan kun je dat alcoholische drankje beter laten staan.'

**Mascha:** 'Wat sowieso opvallend is in onderzoek dat gedaan is naar gezondheid in combinatie met alcohol drinken of ander middelengebruik, is dat dit bij de oudere generaties veel 'normaler' wordt gevonden dan bij jongere generaties. Het lijkt er dus op dat de bewustwording over wat voor effect alcohol kan hebben op je algemene gezondheid minder groot is bij ouderen. Als gevolg daarvan is de wens om dat te veranderen ook minder groot.'

*Hoeveel ouderen drinken er eigenlijk in Nederland? Is er eigenlijk wel een probleem bij ouderen of valt het mee?*

**Tom:** 'In Nederland, en in het westen in het algemeen, drinken ouderen bij ons relatief veel ten opzichte van andere landen in de wereld. We hebben hier een 'alcoholcultuur', waarbij je ook ziet dat bijvoorbeeld hoger opgeleiden vaak meer drinken én dat er meer gedronken wordt in stedelijke gebieden.'

In het algemeen zie je wel dat ouderen (55+) minder overmatig drinken dan volwassenen. Alleen dat komt vaak ook doordat er gezondheidsproblemen ontstaan zijn; ze kunnen bijvoorbeeld geen alcohol meer drinken wegens het slikken van medicatie die daar niet mee samengaat.'



## Komt de oudere doelgroep wel bij Jellinek?

**Mascha:** 'Ik denk dat je een verschil kunt maken tussen ouderen die echt in behandeling komen bij ons en ouderen die meer preventief een vraag hebben over hun alcoholgebruik. Bij Jellinek hebben de ouderen die we zien voor een behandeling vaak al meer klachten en problemen, niet alleen op het gebied van alcohol drinken. Maar ik zóu juist heel graag 55+ ouderen zien in een éérdere fase, omdat er zo veel winst te behalen valt voor hun gezondheid in de brede zin van het woord.'

**Tom:** 'De groep ouderen die drinkt is gelukkig kleiner dan volwassenen. Hoe ouder je wordt, hoe minder mensen drinken... maar de problemen die ontstaan bij die kleine groep die wel doordrinkt zijn weer veel ernstiger. Als mensen uiteindelijk in behandeling komen, dan is dat eigenlijk meestal erg 'laat', in die zin dat de problemen al zo groot zijn dat ze niet anders kunnen. Dat geldt trouwens niet alleen voor ouderen, maar ook voor jongeren.'

Dat 'laat' hulp zoeken, komt deels omdat er helaas een stigma zit op alcohol drinken en daar hulp voor zoeken. Het beeld is vaak dat je 'écht' een alcoholprobleem moet hebben om te minderen of te stoppen.

Of dat je Jellinek bijvoorbeeld alleen kunt bellen als je 'aan lager wal bent geraakt'. Kortom: als dat níet het geval is, dan kun je gewoon doorgaan met alcohol drinken of roken...terwijl het natuurlijk niet zo'n harde grens is. Dat stigma bestaat overigens niet alleen bij ouderen, maar óók bij hulpverleners die ook vaak te laat aan de bel trekken.'

**Mascha:** 'Ken je de documentaire 'Roes'? Hierin komt een man voor die in het ziekenhuis wordt aangesproken op zijn hoge leverwaardes. Dat zijn bijvoorbeeld wel aanwijzingen ook richting professionals om het wel bespreekbaar te maken wat je ziet. Dan hoeft het niet zo te zijn dat iemand direct in behandeling wil gaan, maar vaak zet het iemand wel aan het denken. Vaak is er ook gewoon wat tijd nodig dat iemand zelf tot een conclusie kan komen dat hulp misschien toch nodig is.'

## Is alcohol het grootste probleem of gaat het ook over andere middelen?

**Mascha:** 'Alcohol veroorzaakt wel degelijk de meeste problemen. Zowel op het gebied van gezondheid, maar ook bijvoorbeeld sociaal, maatschappelijk en financieel. Maar het zit ook vaak in de combinaties... alcohol en roken komt vaak samen voor. Maar denk bijvoorbeeld ook aan alcohol en het gebruik van slaapmiddelen of pijnstillers. Die combinaties kunnen er voor zorgen dat het extra lastig wordt voor je lichaam om dit te verwerken.'

## Wat zijn volgens jullie redenen dat ouderen wel blijven drinken? En zijn dit andere redenen dan bij jongeren?

**Mascha:** 'Dat verschilt natuurlijk per persoon, iedereen is uniek. Maar bij ouderen zie je wel dat grote 'life-events' vaak een grote rol spelen in het blijven drinken. Je moet dan denken aan: de kinderen die het huis uitgaan, met pensioen gaan en moeten wennen aan een nieuwe levensfase, maar ook verlies, rouw, ziekte. Daarnaast spelen ook psychische klachten een rol zoals depressie en angst; mensen voelen zich vaak eenzaam en alleen.'

**Tom:** 'Het hoeft ook niet per se te zijn dat het gebruik toeneemt, maar je ziet vooral dat mensen er gewoon steeds minder goed tegen kunnen.'

## Hoe bedoel je dat precies?

**Tom:** 'Stel dat je nu zeventig bent en je bent op je twintigste begonnen met alcohol drinken, dan kan dat 50 jaar lang goed gaan omdat je lichaam gezond is. Ook heb je misschien een baan waardoor je niet in de problemen komt op financieel gebied. Totdat je met pensioen gaat, je financiële ruimte kleiner wordt, je sociale kring kleiner wordt en daarmee ook de sociale controle... op dat moment kán het zo zijn dat je meer gaat drinken.'

Tegelijkertijd hoeft het niet eens zo te zijn dat je méér gaat drinken, maar je drinkgedrag heeft op een lichaam van 70 een heel ander effect, dan op een lichaam van 20. Als je ouder wordt verandert je enzym-huishouding en je metabolisme waardoor je alcohol minder goed kunt afbreken en je ook sneller dronken wordt.

Dus ook wanneer je hetzelfde blijft drinken als altijd, kan dat op oudere leeftijd een issue worden. Dat laatste zorgt er ook voor dat mensen zelf niet snel in de gaten hebben dat hun drinkgedrag een probleem is: ze hebben dit immers altijd zo gedronken zonder problemen...'

**'Het gaat niet om alcohol, maar zelfstandigheid en eigen keuzes willen maken.'**

## Sommige ouderen geven aan 'ja maar m'n drankje is het enige pleziertje dat ik nog heb'. Als ze nu gaan minderen of stoppen met alcohol...zijn daar nog alternatieven voor?

**Mascha:** 'Ouderen zeggen vaak dat ze het alcohol drinken als een pleziertje ervaren, maar vaak is het eigenlijk niet per se de alcohol, maar autonomie die ze willen houden. Als je het gesprek aangaat dan kan het zo zijn dat de alcohol zelf niet plezier geeft, maar juist dat men eerder verdriet of eenzaamheid wegdrinkt. En dat het dan dus eerder zo is dat je samen kunt bekijken of vrienden bezoeken en een maaltijd delen of dat niet veel méér voldoening biedt als alternatief.'

**Tom:** 'Het klinkt een beetje flauw, maar alcohol drinken heeft op zóveel zaken een negatieve invloed dat je leven op heel veel gebieden zal verbeteren als je mindert of stopt. Minder alcohol drinken levert je meer gezonde levensjaren op, meer vitaliteit en fitheid, betere mentale gezondheid, minder valproblemen, kwalitatief betere slaap...al dat soort zaken. Je hoeft dus écht niet 'verslaafd' te zijn om een goede reden te hebben om minder te drinken.'

Om nog een voorbeeld te geven: alcohol heeft behoorlijk veel impact op je slaap. Als je je dus overdag moe en futloos voelt, dan kún je dit wijten aan het feit dat je gewoon wat ouder bent. Maar het drinken van alcohol is daar ook een belangrijk factor in. Als je lichamelijke problemen hebt, maagklachten, of stijvere spieren... allerlei dingen die je toeschrijft aan het ouder zijn en daarom accepteert, dat zijn ook allemaal zaken waar alcohol impact op heeft.'



**'Ouderen denken bij veel klachten dat dit nu eenmaal bij 'het ouder worden' hoort, maar soms is alcohol de boosdoener. Als ze dan minderen of stoppen, kunnen mensen zich jaren jonger voelen.'**

***Je noemt net dat alcohol niet samengaat met slaap. Toch drinken mensen weleens een 'slaapmutsje' om beter te slapen...***

**Tom:** 'Ja dat is eigenlijk helemaal niet handig. Het is echt een mythe. Alcohol is een 'verdovend middel', dus je wordt er wat loom en suf van en kunt daardoor eerder in slaap vallen. Maar het beïnvloedt je slaappatroon op een negatieve manier. Je hebt bijvoorbeeld veel minder diepe slaap, je droomt minder en je wordt veel vaker 's nachts wakker. De kwaliteit van je slaap is echt slechter.'

***Wat als iemand nu merkt dat een naaste vrij veel drinkt, wat kan iemand dan doen om te helpen?***

**Mascha:** 'Ga het onderwerp niet uit de weg en probeer het gesprek sámen en zonder oordeel in te gaan. Hou het bij de feiten en geef aan dat je je zorgen maakt om de ander. Uiteindelijk is met elkaar in verbinding blijven het allerbelangrijkste: voorkom een welles-nietes gesprek.'

**Tom:** 'Het helpt inderdaad heel erg als je spreekt vanuit je eigen zorg en vanuit de dingen die je ziet. Bijvoorbeeld: 'ik zie dat je alcohol drinkt en dat je toen bent gevallen en ik maak me zorgen'. Op die manier voorkom je ook dat je in zo'n welles-nietes verhaal terecht komt, omdat het om dingen gaat die je ziet. Dat is een heel andere insteek dan zeggen 'ik vind dat je veel te veel drinkt'. Op dat moment gaat het niet om feiten, maar om jouw mening en dat zorgt er dan voor dat mensen ook niet zo gek defensief worden: 'jij bepaalt niet wat ik mag drinken'.'

Probeer het niet te hebben over hoeveel iemand drinkt, maar vooral over wat de gevolgen zijn van het alcohol drinken. Het blijven hoe dan ook moeilijke gesprekken, blijf er rekening mee houden dat het voor een ander niet prettig is om te horen. Onderschat ook niet dat de meeste mensen stiekem vaak wel weten dat ze te veel drinken. Ze kunnen dan misschien eerst negatief reageren, ook uit angst om veroordeeld te worden, maar het kwartje kan dan later vallen. Het gesprek kan dan net een duwtje zijn om er later toch op terug te komen.'

***Stel dat mantelzorgers of naasten dat heel lastig vinden om het gesprek aan te gaan, hebben jullie tips? Kunnen ze bij jullie terecht voor advies?***

**Mascha:** 'Sowieso hebben we een heleboel gesprekstips online staan voor naasten en je kunt ook altijd de Jellinek Advieslijn bellen. Je kunt daar gerust je vraag stellen. Jellinek zit zelf in Amsterdam, Utrecht en Gooi- en Vechtstreek. Mocht je nu in een regio zitten waar Jellinek niet zit, dan zijn er altijd andere regionale verslavingszorginstellingen waar je terecht kunt.'

***En voor ouderen die zelf denken...goh misschien toch maar 'ns naar kijken... wat kunnen zij doen?***

**Tom:** 'Er is ook heel veel preventief aanbod voor ouderen zelf. Belangrijk om te weten: je hoeft écht niet direct in behandeling te komen. We hebben bijvoorbeeld ook Moti55: laagdrempelige individuele gesprekken voor iedereen die gewoon eens wil kijken naar het eigen alcoholgebruik of daarmee wil minderen. Daar heb je zelfs géén doorverwijzing van de huisarts voor nodig.'

**Mascha:** 'Je kunt ons gewoon gratis en anoniem bellen, om je situatie toe te lichten.'



## Ondervoeding bij ouderen: een groeiende zorg

*Wanneer we ouder worden, koesteren we de wens om zo lang mogelijk zelfstandig te zijn en volop van het leven te kunnen blijven genieten. Om dit te bereiken is goede voeding een voorwaarde. Helaas is ondervoeding onder senioren die op zichzelf wonen een groeiend probleem. Wat houdt ondervoeding precies in? Hoe ontstaat het? En hoe kun je het tijdig herkennen en aanpakken?*

Jellie Zuidema is docentonderzoeker bij het project PLINT van Hogeschool Inholland, dat zich richt op het voorkomen en vroeg signaleren van ondervoeding bij zelfstandig wonende ouderen. 'Ongeveer twintig procent van de senioren die thuis wonen, lijdt aan ondervoeding. Bij degenen die daarnaast thuiszorg ontvangen, loopt dit percentage zelfs op tot bijna veertig procent. En dit probleem wordt alleen maar groter, omdat het aantal ouderen snel toeneemt en ze bovendien steeds ouder worden. Het feit dat ze daarbij langer zelfstandig thuis blijven wonen, maakt dat we weinig zicht hebben op wat er achter de voordeur gebeurt. Eenzaamheid loert om de hoek, wat een belangrijke oorzaak kan zijn van ondervoeding bij ouderen.'

### Wat is ondervoeding?

Ondervoeding treedt op wanneer het lichaam een tekort heeft aan energie of essentiële voedingsstoffen, waardoor de algemene gezondheid achteruitgaat.

**Jellie legt uit:** 'Krijg je te weinig goede voedingsstoffen binnen, dan zal je lichaam eiwitten afbreken om toch energie te kunnen leveren. Dit gaat altijd ten koste van spiermassa en immuunsysteem. Je stabiliteit vermindert, wat het risico op vallen en botbreuken vergroot. Tegelijkertijd ben je vatbaarder voor ziekten en herstel je langzamer. En zo kom je al snel in een negatieve spiraal terecht.'

### Hoe ontstaat ondervoeding?

Ondervoeding bij ouderen kan geleidelijk optreden, wat het lastig maakt om te herkennen. 'Mensen vinden het vaak logisch dat ze wat minder eten, omdat ze minder actief zijn, of denken dat het gewoon bij ouder worden hoort. Maar het kan ook plotseling ontstaan, bijvoorbeeld na het verlies van een partner. Dan staat iemand er ineens alleen voor met alle verdriet en rouw en eenzaamheid. Zelf koken of boodschappen doen kan dan moeilijkheden met zich meebrengen.

Verder kunnen ouderdomsprocessen ertoe leiden dat het lichaam minder efficiënt werkt en je minder plezier aan eten beleeft, bijvoorbeeld omdat je smaak afneemt.'

### Directe en indirecte oorzaken

Meerdere factoren spelen een rol bij ondervoeding. Jellie adviseert dan ook niet alleen te kijken naar wat mensen letterlijk in de mond stoppen, maar naar het hele proces eromheen. 'Kan iemand nog juiste keuzes maken in de supermarkt? Ervaart iemand problemen met kauwen of slikken? Is er sprake van pijn vanwege een slecht zittend gebit of omdat al lang geleden is sinds een laatste tandartsbezoek? Zijn er voldoende financiële middelen? Ook realiseren mensen zich vaak niet dat je als oudere volwassene extra vitamine D nodig hebt in de vorm van supplementen, met name als je een eenzijdig dieet hebt en weinig buiten komt.'

**'Ongeveer twintig procent van senioren die thuis wonen, lijdt aan ondervoeding.'**



## Hoe herken je ondervoeding?

Het liefst wil je ondervoeding voorkomen voordat het een feit is, benadrukt Jellie. Daarom is het van belang om bepaalde waarschuwingssignalen vroegtijdig te herkennen. 'Onbedoeld gewichtsverlies en loszittende kleding (ook als je eigenlijk wat te zwaar bent), verandering in eetlust, een droge mond, eenzaamheid en afnemende mobiliteit of financiële armlslag kunnen allemaal tekenen zijn.

Andere gezondheidsproblemen, zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten of COPD, kunnen het probleem nog verergeren, omdat ze extra energie vragen en het herstel vertragen. Bovendien associëren veel ouderen de term 'ondervoeding' met de oorlog of kinderen in arme landen, waardoor ze zichzelf niet zo snel als ondervoed zullen beschouwen. Toch kan ook in onze welvarende samenleving te weinig of eenzijdig voedsel het lichaam wel degelijk uitputten.'

## Wat te doen bij ondervoeding?

Wat doe je als je deze seintjes bij jezelf opmerkt? 'Praat erover!', zegt Jellie beslist. 'Bespreek het met je mantelzorgers, met je directe naasten. Dat kan je partner zijn, voor wie het eveneens belangrijk is om

gezond en vitaal te blijven, of je kinderen of de thuiszorgprofessionals. Schroom ook niet om het met je huisarts of praktijkondersteuners met expertise in ouderenzorg te bespreken. De volgende stap zou kunnen zijn om een diëtist te raadplegen. Die kijkt waar er ruimte is om je huidige voeding te verrijken en kan praktische oplossingen aandragen, zoals samen eten, kiezen voor gezonde kant-en-klare maaltijden of aansluiten in een buurthuis.'

## De basis van gezond ouder worden

Om te kunnen genieten van een prettig, sociaal en actief leven moet je gezond zijn, goed eten en regelmatig bewegen. Jellie: 'Voeding is werkelijk de basiszorg, de fundamentele voorwaarde om zo lang mogelijk fit te blijven. Het is dus van groot belang dat alle betrokkenen zich bewust worden van dit feit, of dat nu mantelzorgers zijn die als eerste signalen oppikken, zorgprofessionals, welzijnswerkers, of ouderen zelf. En dat zij ook de tools in handen krijgen om ook daadwerkelijk iets aan dit probleem te kunnen doen. Op die manier kunnen we samen streven naar een gezonde, actieve en onafhankelijke oude dag.'

## Tip van Jellie

Een handige bron om inzicht te krijgen in je eigen eet- en bewegingsgewoonten is de website [www.goedgevoedouderworden.nl](http://www.goedgevoedouderworden.nl). Hier kun je online testen doen en vragen beantwoorden over je voedingsgewoonten. Dit kan helpen ondervoeding vroegtijdig te herkennen en aan te pakken. Daarnaast biedt de site allerlei handige tips. Geschikt om zelf te doen als je digitaal vaardig bent, of om samen met een mantelzorger of kleinkind naar te kijken.



**'Zoveel redenen om gezond te blijven eten'**

# Keukentijgers: een broodnodige verandering in de keuken

Rabobank Metropoolregio Amsterdam  
Auteur: Ymke van Zwoll

## *We hebben maar één doel: blij gezichten in verpleeghuizen en thuiszorg*

Er gebeuren veel mooie dingen in de langdurige zorg, toch heeft voeding bij veel zorgorganisaties nog geen prioriteit. Zonde, want eten en drinken is juist zo belangrijk als het gaat om letterlijke voeding voor het lichaam, gezondheid en welzijn, maar ook op het gebied van plezier, ontmoetingen en zelfstandigheid. En daar is in de zorg dus te weinig aandacht voor. Keukentijgers wil daar verandering in brengen. Initiatiefnemer Wenda Linthorst vertelt hoe ze dat doen.

‘Dagelijks werken ruim 200.000 mensen in de langdurige zorg. Het zijn gedreven hardwerkende mouwenopstropers die hun werk met liefde doen’, begint Wenda Linthorst, oprichtster van Keukentijgers. ‘Maar de werkdruk is hoog, de takenlijst lang en hectiek van de dag groot. Met het gevolg dat er weinig tijd en aandacht overblijft voor het o zo belangrijke eten en drinken. Daarbij komt dat enige kennis over voeding meestal ontbreekt bij zorgverleners.’ Zorgopleidingen leren niet hoe te koken voor een grote groep. Of welke voedingsstoffen noodzakelijk zijn. Bijscholing gaat daar ook niet over. Dit zorgt ervoor dat het niveau van eten en drinken in verpleeghuizen veelal onder de maat is. Keukentijgers wil daar verandering in brengen. ‘Onze missie is een broodnodige verandering in de zorg teweegbrengen door de kwaliteit van hetgeen er gegeten en gedronken wordt te verbeteren. Als Keukentijgers bieden we zorgverleners handvatten voor het bereiden van gezonde, smakelijke gerechten met maar één doel: blij gezichten. Van de bewoners omdat hun kwaliteit van leven omhoog gaat én van de medewerkers, omdat ze trots kunnen zijn op hetgeen ze voorschotelen’, aldus Wenda.

*‘Hoe moeilijk kan het zijn van eten een feestje te maken?’*



Goed én lekker eten is een basisvoorwaarde voor een gezond en vitaal leven. Onze visie op de voedselproductie is dat het niet alleen gaat om de toegang tot voedsel, maar dat dit ook rijk moet zijn aan goede voedingsstoffen die positief bijdragen aan de volksgezondheid én aan een ketenbrede, duurzame voedselproductie. Want dat onze voedselproductie duurzamer moet en onze consumptie gezonder, is inmiddels duidelijk. Uiteindelijk vraagt dit een nauwe samenwerking tussen voedingsindustrie, wetenschap en gezondheidszorg om wezenlijk bij te dragen aan een gezondere leefstijl, lagere gezondheidskosten en een duurzamere wereld. Als coöperatieve food & agri bank zetten we ons dan ook dagelijks in om dit te realiseren, door middel van financieren maar ook door inzet van kennis en het versterken van netwerken.



Martijn Rol, sectormanager Food

## **Bietenbrownie bij de koffie**

Het idee voor Keukentijgers ontstond toen een naaste van Wenda in een verpleeghuis terechtkwam en ze van dichtbij meemaakte hoe het eraan toging in de zorg. Ze schrok vooral van hetgeen de bewoners daar te eten kregen. ‘We leven in zo’n luxe land waar zoveel goed geregeld is. Hoe kan het dan zijn dat we dít niet goed kunnen organiseren? Hoe moeilijk kan het zijn van eten een feestje te maken?’ Bewoners van zorgorganisaties eten gemiddeld zo’n zes keer per dag, een appel of koekje meegerekend, waarbij de meeste aandacht uitgaat naar de hoofdmaaltijd. Dat is het moment dat

de zorggebruikers de meeste vitamines moeten binnenkrijgen. ‘Maar wat als een bewoner moe is wanneer de hoofdmaaltijd wordt opgediend? Of geen trek heeft omdat er net medicijnen zijn ingenomen? Dan komen ze dus niet aan hun dagelijkse 250 gram groenten. Wij willen laten zien hoe je op een leuke en eenvoudige manier ervoor kunt zorgen dat bewoners buiten de hoofdmaaltijd om toch hun dagelijkse portie groenten binnenkrijgen. Zo kun je bijvoorbeeld bietenbrownies of tarte tatin met groenten serveren bij de koffie en zwarte bonen mousse of gesneden paprika met humus bij de thee.’



## Wandelen met... Beeuwkje

*'Mijn naam is Beeuwkje, ik ben 74 jaar. Ik heb 40 jaar bij de Spoorwegen gewerkt en ben nu al een tijdje met pensioen. Ik hou erg van lezen, borduren, met de trein reizen én wandelen natuurlijk. De liefde voor wandelen is eigenlijk al op een jonge leeftijd begonnen. Op mijn 12e werd ik lid van een wandelvereniging, De Laatste Loodjes, en sinds die tijd heb ik altijd wel gewandeld. Tot 16 jaar geleden liep ik vooral veel wandelingen die door verschillende wandelverenigingen georganiseerd zijn. Iedere week in een andere plaats. Toen ze jong waren, nam ik ook mijn kinderen mee op die wandeltochten, echt een uitje!'*

### Ieder jaargetijde is mooi

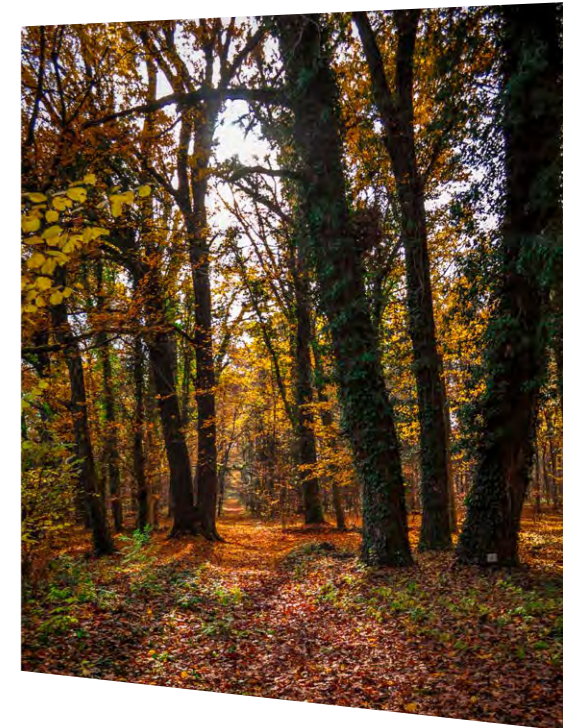
'De laatste jaren, na mijn pensionering, wandel ik vooral veel NS wandeltochten. Zo combineer ik meteen twee van mijn hobby's. Met de trein reizen vind ik een heel fijne manier van reizen en daarna een wandeling tussen de stations, dat is voor mij echte ontspanning.

Ik vind het heerlijk om te wandelen in de bossen en in de duinen. Ik hou van de natuur in alle verschijningsvormen, ieder jaargetijde is het mooi. In de lente kan ik genieten van de bloembollen, de rododendrons die in bloei staan, in de zomer hou ik van de verkoeling die het bos of het strand biedt, in de herfst het ontdekken van paddenstoelen en eindeloze paarse heidevelden... In de winter pas ik wel erg op met gladheid, maar wandelen op zo'n frisse winterdag met blauwe lucht is een cadeautje. Juist omdat het altijd anders is, heb ik niet echt een favoriete route om te lopen. Hoewel... ik heb wel een zwak voor de Posbank in Arnhem als de heide daar in bloei staat, dat is werkelijk een sprookjesachtig gezicht.'

### Stadswandelingen met vriendinnen

'Het klinkt nu of ik alleen in de natuur wandel, maar een stadswandeling op zijn tijd is ook heel gezellig. Ik moet wel zeggen dat ik het dan het liefst combineer met een lekkere, gezonde lunch en bijvoorbeeld een museumbezoek. Samen met een vriendin op pad. Vroeger was ik met het wandelen ook iets meer bezig met het sportieve gedeelte en hoeveel kilometer ik had gelopen. Tegenwoordig vind het ik het sociale eigenlijk belangrijker. Ik wandel nu zo'n drie keer per week en op de overige dagen hou ik nog wel een beetje bij via een smartwatch of ik lekker in beweging blijf.

Wat wel veranderd is ten opzichte van vroeger is dat ik het tegenwoordig echt fijner vind om met z'n tweeën te lopen. Ik heb meerdere keren meegedaan met grote wandelevents zoals de Vierdaagse in Apeldoorn en in Alkmaar en de Dam tot Damwandeloctocht. Het zijn allemaal wandelingen waar ik trots op ben en mooie herinneringen aan heb, maar ik zou er nu absoluut niet meer aan moeten denken, het is me veel te druk en te groots!'



### Goede schoenen en gewoon beginnen

'Je bent nooit te oud om gewoon te beginnen met wandelen. Het enige dat je nodig hebt zijn goede schoenen. Dat raad ik mensen wel echt aan. Ik heb zelf ook weleens blessures gehad en last gehad van hielspoor of een peesplaatontsteking. Toen heb ik het wandelen enorm gemist. Ik ben blij dat dat nu voorbij is. Ik merk wel dat ik nu ik iets ouder ben iets beter oplet bij bijvoorbeeld traplopen, een misstap is makkelijk gezet. Toch ga ik het niet uit de weg, want je blijft alleen soepel als je in beweging blijft. Dus wie weet tot de volgende wandeling op de Posbank!'



Reportage

# Een middagje proeven met Vers aan Tafel

*Lekker eten is iets wat we allemaal graag doen. Maar lekker eten is niet altijd voor iedereen een dagelijkse vanzelfsprekendheid, laat staan gezond en gevarieerd. Voor ouderen is dit regelmatig een hele opgave, waardoor zij vaker kiezen voor minder gezonde gerechten of zelfs hun maaltijden overslaan. Een van de doelen van het PLINT project is om samen met betrokken partners het belang van goede en gezonde voeding bij ouderen en zorgmedewerkers onder de aandacht te brengen.*

Zelf je maaltijd bereiden kan tijdsintensief zijn, het kan je niet liggen of je hebt er helemaal geen zin in. Zeker als je elke dag weer alleen voor jezelf een gerecht op tafel moet krijgen. Het zijn problemen waar iedereen uit de samenleving wel eens tegenaan loopt, maar bij ouderen komen deze problemen het meest frequent voor. Maar hoe zorg je ervoor dat iedereen toch de mogelijkheid heeft om dagelijks van een voedzaam, gevarieerd en vooral ook lekker avondmaal te kunnen genieten? Bij Vers aan Tafel hebben ze daar de perfecte oplossing voor bedacht. In samenwerking met Momenz en PLINT werd er een proeverij georganiseerd en Vitaal & Voedzaam was erbij om te luisteren en te proeven.

## **Van oer-Hollandse stamppot tot wereldwijde keukens**

Vers aan Tafel is een maaltijdservice van kant en klare vers-vries gerechten voor in de oven of magnetron. Deze service is speciaal gericht op de oudere doelgroep, waarbij zij kunnen kiezen uit een ruim assortiment van maar liefst 170 gerechten. Deze gerechten variëren van Hollandse stamppotjes en rode stoofpeertjes tot Aziatische rijst- of Italiaanse pastagerechten. De gerechten zijn bedacht en samengesteld door ervaren koks en zelfs sterrenchefs en worden bereid op een speciale, duurzame manier waardoor de versheid gegarandeerd kan worden.

Een divers gezelschap was uitgenodigd op een mooie voorjaarsdag in het midden van het land voor de proeverij van Vers aan Tafel. Mantelzorgers, (zorg) vrijwilligers, studenten en inwoners van het verzorgingshuis luisterden aandachtig naar de presentaties van Jellie Zuidema, hoofdonderzoeker van PLINT, Floor van Kessel, student sportkunde bij Hogeschool Inholland en van Joost de Man, eigenaar van Vers aan Tafel, alvorens zij met elkaar in gesprek gingen over alledaagse situaties omtrent voeding en het bewustzijn van een gezond dieet.

## **'Als het op eten aankomt, zijn we soms net kleine kinderen'**

De gesprekken leverde interessante en soms ook komische verhalen uit de praktijk op, zoals een bewoonster van een zorginstelling een situatie aan tafel van het bijbehorende restaurant schetste: 'Soms zijn we net als kleine kinderen. Dan zitten we aan tafel en wisselen we van volle en lege borden tijdens het eten, om dan vervolgens te kunnen zeggen tegen onze begeleiders dat we ons eten op hebben.'

Vers aan Tafel bezorgt de ingevroren vers maaltijden altijd zelf bij haar klanten met haar eigen bezorgers. Een argument van een van aanwezige mantelzorgers was dat bij de meeste opwarm- en magnetronmaaltijden er letterlijk en figuurlijk geen zure maar een zoute nasmaak aan vast hangt, waarbij zij een van haar zorgbehoevende citeerde: 'Ik eet geen magnetronmaaltijden uit de supermarkt meer. Het smaakt te zout, het is niet gezond en de verhoudingen van aardappelen en vlees is verkeerd. Soms heb ik een bijl nodig om het harde vlees

te kunnen snijden.' Het effect van smaakloze en ongezonde opwarm maaltijden heeft ook nog een andere negatieve uitwerking: 'Doordat ik het niet lekker vind en daardoor niet op eet, ga ik meer snoepen om toch vol te raken.'

## **Tijd om te proeven**

Na de interessante verhalen en discussies, werd het tijd om de gerechten die Vers aan Tafel had meegenomen te proeven. De aanwezigen werden getraakteerd op heerlijke ouderwetse stamppot met worst, een rijstgerecht met kip, stoofvlees, bami met diverse groenten en gestoofde peertjes. Het eten viel bij iedereen in de smaak, getuige de stilte die viel tijdens het eten en de lege borden die overbleven. 'Dit is wel iets wat ik elke avond wel zou willen eten' en 'je proeft niet dat dit een opwarmmaaltijd is, alles is goed van smaak en zeker niet te zout', waren enkele uitspraken van de aanwezigen. Het besef dat goed en gezond eten niet duur, ingewikkeld of tijdrovend hoeft te zijn, kwam bij iedereen wel binnen. En dat is precies wat PLINT graag willen bereiken.

## **Vers aan Tafel en PLINT**

Maaltijdservice Vers aan Tafel is een trouwe partner van PLINT. Nadat directeur van Vers aan Tafel, Joost de Man, in contact kwam met Feike van der Leij, lector Health & Food bij Hogeschool Inholland en betrokken bij het PLINT project, zagen zij al snel veel potentie in een samenwerking. Vers aan Tafel wil vanuit haar expertise in het verzorgen van vries verse maaltijdproducten, een steentje bijdragen aan het probleem van ondervoeding bij senioren. 'Mede dankzij het PLINT project

zijn wij gaan nadenken over hoe wij onze maaltijden kunnen optimaliseren, met bijvoorbeeld meer focus op eiwitten. Wij hebben diverse eiwitrijke tussendoortjes in ons assortiment opgenomen, zoals gebak, cake, rozijnenbollen, chocolademousse, muffins en sappen. Hiermee kan het tekort aan eiwitten bij ouderen worden gecompenseerd of aangevuld. Op een eenvoudige manier, zodat eten vooral ook een feestje blijft', vertelt directeur Joost de Man.

De samenwerking met PLINT en haar partners heeft voor Vers aan Tafel veel positieve effecten: 'De samenwerking heeft wel mijn ogen geopend en mij veel extra kennis opgeleverd. Ik heb veel geleerd over waar de problemen en uitdagingen liggen bij het op tafel krijgen van gezonde en voedzame gerechten bij ouderen. Ik zag dat Vers aan Tafel daar van toegevoegde waarde kan zijn bij PLINT. Doordat Vers aan Tafel daadwerkelijk bij de ouderen thuis komt, weten wij waar de smaakbehoeftes liggen en hoe de keuken en vriezer eruitzien. Deze kennis hebben wij vervolgens gedeeld met de onderzoekers en partners van PLINT.'

Vers aan Tafel kookt gezonde maaltijden voor thuis, met natuurlijke en duurzame grondstoffen en zonder kunstmatige toevoegingen. Iedereen met of zonder (medisch) dieet kan maaltijden bestellen. De maaltijden worden gratis thuisbezorgd. Bestel via [www.versaantafel.nl](http://www.versaantafel.nl) of bel (085) 401 64 44 (maandag t/m vrijdag tussen 08.00 en 17.00 uur).

De Man wil nog één belangrijke factor bij ondervoeding benoemen: de sfeer waarin iemand eet. 'Wij kunnen wel een smakvolle maaltijd met de juiste voedingsstoffen leveren, maar uiteindelijk moet het bord worden leeggegeten. Nodig daarom iemand uit om te eten of maak het gezellig voor jezelf. Eet niet uit de verpakking, maak je bord mooi op en dek gezellig de tafel. Zet een muziekje op en laat het scherm uit. Hoe meer beleving, hoe beter de maaltijd smaakt én hoe meer je eet! Daarnaast vinden wij het ook belangrijk om de smaken origineel, herkenbaar en nostalgisch te houden. Om de drempel voor ouderen die vooral willen genieten en niet meer bezig zijn met veranderen van hun dieet tijdens de laatste levensjaren, laag te houden.'

#### Populaire gerechten

Welke gerechten zijn op dit moment het meest populair bij de klanten van Vers aan Tafel?

1. Runderlapje in jus met Hollandse stoofperen en aardappelpuree
2. Zalmfilet in dillesaus met Parijse worteltjes en aardappelpuree
3. Gehaktschotel met romige prei, aardappelpuree en kaasgratin
4. Jachtschotel met rode kool en appeltjes en puree
5. Witlofschotel met ham en kaassaus en aardappelpuree
6. Smakvolle Hollandse hachee met rode kool en gekookte aardappelen (eiwitrijk)
7. Ambachtelijke zuurkoolstampot met spekjes en gesneden rookworst in jus



## En dan nog even dit...

Op de volgende pagina vind je onze lees, luister, kijk en doetips!



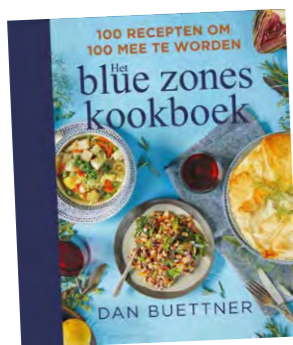


## Lees

### Blue zones kookboek 100 Recepten om 100 mee Te worden

Dan Buettner:

Als je gezond honderd wil worden, eet dan als gezonde mensen die honderd zijn geworden'. Met deze zin begint Dan Buettner het Blue zones kookboek - 100 recepten om 100 mee te worden. Het kookboek is een aanrader voor wie graag traditionele, eenvoudige gezonde plantaardige gerechten wil eten zonder al te veel poespas eromheen. Door de verhalen, foto's en informatie is het boek meer dan een kookboek alleen. Je stapt het leven en de keuken binnen van mensen van over de hele wereld en leert zo meer over andere culturen en over de basis van een gezond voedingspatroon. Wie weet word je er wel gezond 100 jaar mee...



## Luister

In Libelle Luisterloopje neemt Patrick Martens je mee op pad met bijzondere gasten die je al wandelend meer leren over de natuur én jezelf. Maak een ommetje en leer ondertussen van Patricks gesprekken met een stadsecoloog, een vogelaar, een nachtwandelaar, een boswachter en een mindfulnesswandelaar. In 20 minuten leer je meer over stadsdieren en planten, de gekke gewoontes van spechten, de magie van 's nachts wandelen, de bomen in het bos én over jezelf. Via je oren kijk je anders door je ogen.

### Luister via:

<https://tinyurl.com/yc7j6238>



## Kijk

In deze serie 'Ondervoeding bij Ouderen' van OPEN Rotterdam bezoeken we Rotterdamse ouderen die met ondervoeding te maken hebben, of hadden. Ook kijken we naar oplossingen die gemeente, partners en inwoners zelf hebben voor dit probleem.

### Bekijk de serie via:

<https://openrotterdam.nl/ondervoeding-bij-ouderen/>



## Lees

### De Japanse geheimen voor een lang, gezond en gelukkig leven

Héctor Garcia:

Volgens de Japanse traditie heeft iedereen een ikigai, een reden van bestaan. Het is een van de geheimen van een lang, tevreden en gezond leven, zoals de inwoners van Okinawa het leiden.

Op dit Japanse eiland wonen meer gezonde en actieve honderdjarigen dan waar ook ter wereld. De auteurs trokken naar Okinawa om te ontdekken wat dat geheim voor een optimistisch en gezond leven is. Ze kregen inzicht in wat deze Japanners eten, hoe ze bewegen, werken en omgaan met anderen en hoe je honderd jaar in topvorm kunt leven. Dit boek helpt je om je eigen ikigai te vinden!



## Handig

Maakt de leeftijd, je gezondheid of een handicap het lastig om elke dag zelf te koken? Stichting thuisgekookt gaat graag op zoek naar een buurtgenoot die speciaal voor jou een extra portie kookt. De maaltijd kan gebracht of gehaald worden.

### Informatie vind je via:

<https://thuisgekookt.nl/>



## Kijk

Voldoende bewegen is heel belangrijk voor gezonde hersenen. Toch beweegt meer dan de helft van de Nederlanders niet genoeg. Daarom heeft de Hersenstichting de Ommetje-app ontwikkeld. Deze app helpt je van wandelen een gewoonte te maken. Download de app in de app store of Google Play en kijk hoeveel stappen jij en je vrienden dagelijks halen!

### Kijk op:

[www.hersenstichting.nl/](http://www.hersenstichting.nl/)



## Kijk

Janny van der Heijden legt in deze serie uit wat voeding met ons brein doet.

### Kijk de afleveringen via:

[www.npostart.nl/voeding-en-ons-brein/pow\\_05573318](http://www.npostart.nl/voeding-en-ons-brein/pow_05573318)



## Luister

Feike van der Leij en Jellie Zuidema van Hogeschool Inholland onderzoeken hoe thuiszorgmedewerkers een rol kunnen spelen in het signaleren én oplossen van ondervoeding bij ouderen. Samen met studenten ontwikkelden ze screeningtools en speciale eiwitrijke muffins. Hoe ze ervoor staan vertellen ze in een deze podcast-aflevering van Hogeschool Inholland, New Scientist en het Centre of Expertise Preventie in Zorg en Welzijn.

### Luister via:

<https://tinyurl.com/23s7bcuc>



## Lees

### Kookboekje voor 70 plus

Voedingscentrum:

Als je de 70 passeert wil je natuurlijk fit en vitaal blijven. Gezonde voeding is daarbij belangrijk. In dit kookboekje staan dagmenu's, eenpersoonsgerechten en volop informatie over gezond eten voor 70-plussers.

### Gratis te downloaden via:

<https://webshop.Voedingscentrum.Nl/producten/gezond-eten/kookboek-70-plussers/>



## Handig

Als je de 70 passeert wil je natuurlijk fit en vitaal blijven. Gezonde voeding is daarbij extra belangrijk.

### Lees meer informatie op:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/eten-na-je-70ste>



## Lees

### De poepdokter - gezond van mond tot kont

Nienke Tode-Gottenbos:

In de poepdokter vertelt Nienke Gottenbos, de bekendste darmexpert van Nederland, in luchtige en humoristische taal over je darmen en darmflora, en hoe je de bacteriën in je lichaam tevreden houdt. Je bent immers nooit alleen: in je darm leven miljarden bacteriën, die van geboorte tot dood met je mee reizen. Al je darmbewoners samen vormen het microbioom ofwel je darmflora.

Darmklachten komen steeds vaker voor en als je ziet wat we onze darmflora dagelijks aandoen, is dat ook niet zo vreemd. Gelukkig kun jezelf veel verbeteren - door anders te eten en je leefstijl aan te passen. Je darmen zijn immers de basis onder je gezondheid. In dit boek lees je wat er aan de hand kan zijn als het even niet zo lekker gaat daarbinnen. Met handige tips, recepten en een voedings/ poepdagboek leer je op 'smakelijke' wijze wat je voor je darmen kunt doen.



## Lees

### Verpleegthuis

Teun Toebe: Teun ging op 21 jarige leeftijd in een verpleeghuis wonen. Via sociale media, talkshows en nu ook zijn boek zet hij zich dagelijks in om mensen met dementie onderdeel te laten zijn van de samenleving. In Verpleegthuis beschrijft hij op ontwapenende wijze het leven op de gesloten afdeling en de ontroerende gesprekken die uitmonden in vriendschappen.



## Kijk

### Live to 100:

### Secrets of the Blue Zones

Reis in deze documentaire op Netflix de wereld rond met schrijver Dan Buettner en ontdek vijf unieke gemeenschappen waar mensen een buitengewoon lang en kleurrijk leven leiden.

### Te bekijken via:

<https://www.netflix.com/nl/title/81214929>





# Hoe Rita veranderde van 'leesoma' naar 'super oma'

Maria Rutten

*Lees hieronder het interview met Rita Verweij (78) die in 2017 ondervoed bleek te zijn.*

*'In 2016 ben ik in het ziekenhuis opgenomen omdat ik zo'n ontzettende pijn had. Eerst dachten ze dat het nierstenen waren, vervolgens moest ik terugkomen voor een blaasonderzoek en later nóg een vooruitgebreider blaasonderzoek. Hier kwam niks uit dus mocht ik weer naar huis. Een paar dagen later was ik weer terug, maar toen met uitdrogingsverschijnselen. Ik had thuis migraine gekregen en had toen niks gegeten of gedronken. Hierna kreeg ik thuishulp. Ik was zo apathisch en moe. Ik lag alleen maar op bed, had nergens zin in en at heel slecht. De thuishulp viel het op dat ik het eten niet zo lekker ging en toen zijn we er samen achter gekomen dat ik ondervoed was.*

.....  
**'Ik was zo apathisch en moe. Ik lag alleen op bed, had nergens zin in en at heel slecht.'**  
.....

Ik had helemaal geen informatie over ondervoeding en ook geen idee dat ik dit had. Daarom heb ik ook nooit om hulp of informatie gevraagd. Achteraf gezien had ik met meer informatie veel sneller hulp kunnen vragen om zo van mijn pijntjes af kunnen komen.

Mijn kleindochter noemde mij altijd 'leesoma' omdat ik altijd aan het lezen was.

Dat was een van de dingen die mij niet zo veel moeite kostten en die ik dus altijd kon doen. Nu zijn we 4 jaar verder en ben ik, ondanks dat ik 4 jaar ouder ben, een stuk energieke. Mijn kleindochter en ik gaan nu zelfs samen naar de speeltuin. Laatst zei ze zelfs; 'Je bent echt een super oma.' Hiervoor waren die niet zo lekkere eiwitrijke drankjes die me zijn geadviseerd door de diëtist het helemaal waard.

Eerst nam ik deze drie keer per dag. Op goede raad van de diëtist ben ik toen maar aan het eten gegaan. Langzamerhand heb ik de eiwitdrankjes afgebouwd en nu heb ik ze helemaal niet meer nodig. Ik had inmiddels ook wel door dat ik mijn eetpatroon moest veranderen en ik heb na die tijd dan ook elke dag gekookt, hulp gevraagd aan de thuishulp én gezorgd dat ik goede dingen at. Met de thuishulp samen maak ik nu nog steeds boodschappenlijstjes die mijn jongste dochter dan voor mij koopt bij de supermarkt. In het begin vond ik het maar 'gedoe' om hulp in te schakelen.

Maar nu is het eigenlijk best gezellig om lijstjes te maken met de hulp en om de boodschappen uit te pakken met mijn dochter.

.....  
**'Ik vond het maar 'gedoe' om hulp te vragen maar nu is het eigenlijk best gezellig.'**  
.....

# Woordzoeker

E	K	O	E	L	K	A	S	T	R	V	E	N	I	J	R	A	D	N	A	M
K	T	N	N	N	O	B	N	O	B	R	T	S	E	L	E	E	N	A	K	
Z	O	E	T	E	T	P	E	C	E	R	U	C	D	T	D	K	A	R	A	
N	D	K	N	M	Z	R	R	E	G	N	O	H	N	N	E	E	T	E	U	
S	E	O	R	R	B	E	R	O	R	I	Z	O	A	W	N	T	S	K	W	
G	U	K	E	A	F	G	I	E	T	E	N	R	T	A	V	S	I	I	E	
B	A	P	K	D	N	S	K	R	S	E	B	S	S	T	P	E	T	U	N	
I	J	E	K	E	N	I	K	V	A	V	N	I	E	R	E	V	B	E	S	O
R	E	E	B	R	E	E	P	O	A	N	I	N	E	R	E	N	I	D	N	
N	E	S	T	L	M	P	H	A	E	V	I	E	E	D	G	V	D	N	D	
N	R	G	A	G	I	A	P	D	D	D	K	R	W	O	E	R	D	E	E	
E	I	E	A	G	A	E	R	A	N	A	I	E	O	O	T	I	N	D	R	
T	A	B	M	L	O	A	S	K	H	O	M	N	R	F	A	E	E	I	J	V
N	N	A	E	N	S	G	R	T	T	C	Z	O	G	T	R	Z	R	T	O	
E	I	K	S	T	N	A	R	U	A	T	S	E	R	S	I	E	O	L	E	
O	L	J	E	I	N	E	K	K	I	L	S	D	G	A	S	R	K	A	D	
R	U	E	D	T	V	I	T	A	M	I	N	E	O	F	C	T	L	A	I	
G	C	E	N	E	K	K	E	D	L	E	F	A	T	O	H	E	O	M	N	
B	O	K	K	E	P	O	O	T	J	E	M	A	A	G	B	N	V	F	G	
V	S	U	A	S	A	J	O	S	M	A	K	E	L	I	J	K	E	T	E	N

Kun jij ze allemaal vinden?

- AANBRANDEN
- MANDARIJN
- AFGIETEN
- ONDERVOEDING
- AROMA
- PROTEINE
- BEETGAAR
- RECEPT
- BESTEK
- RESTAURANT
- BOKKEPOOTJE
- ROERBAKKEN
- BONBON
- SAPPIG
- BOODSCHAPPEN
- SCHORSENEREN
- CULINAIR
- SLAGER
- DARMEN
- SLIKKEN
- DIETIST
- SMAKELIJKETEN
- DINEREN
- SNOEP
- ETEN
- SOJASAUUS
- FASTFOOD
- SUIKER
- GEBAKJE
- SUPERMARKT
- GEZONDHEID
- TAFELDEKKEN
- GROENTEN
- TREK
- HONGER
- UITETEN
- INVRIEZEN
- VEGETARISCH
- KANEEL
- VITAMINE
- KAUWEN
- VOEDINGSADVIES
- KOELKAST
- VOESINGSSTOF
- KOK
- VOLKOREN
- KOKEN
- VRIEZER
- LEKKER
- WATER
- MAAG
- WEERSTAND
- MAALTIJDEN
- ZOET
- MAATBEKER
- ZOUT

Oplossing:




## Wat je vraag ook is, wij zijn er voor je!

Espria Ledenvereniging helpt je om het beste uit het leven te halen. Als je ons servicecenter belt, krijg je direct een van onze ledenadviseurs aan de telefoon. Zij zijn erop getraind om vragen snel en deskundig te beantwoorden, wat je vraag ook is. Deze service is gratis voor leden.

Slechts  
€ 22,50  
per jaar

### Word nu lid!

Scan de QR-code of ga naar [ledenvereniging.nl/lidmaatschap](https://ledenvereniging.nl/lidmaatschap)  
Bellen kan ook: 088 - 383 20 00



**espria**  
ledenvereniging



#### Korting

#### Ledenvoordeel

- 24/7 ledenadviseurs (gratis)
- Als lid krijg je 15% korting op de ambachtelijke maaltijden van Vers aan Tafel
- Hulpmiddelen met korting
- Huishoudelijke hulp met korting
- Collectieve korting bij 4 grote zorgverzekeraars
- Stel een vraag of help een buur op [ledenvereniging.nl/zorghulp](https://ledenvereniging.nl/zorghulp)
- Voordeelshop, met korting tot wel 70% op uitjes, e-books, films, en online fitness etc.

Wilgaerden Leekerweide Groep



albeda  
zorgcollege



Amsterdam UMC  
University Medical Center



FICA  
FOOD INNOVATION COMMUNITY AMSTERDAM



FABAFULL



fresh  
monkeys



PUSHING  
BOUNDARIES  
NMK ESBACO



Pluk de dag,  
eet ProeVkantoor!  
Vers-Veilig-Voordelig



de coöperatieve  
Rabobank



vers+



VERT



## Colofon

Het magazine 'Vitaal & Voedzaam' betreft een eenmalige uitgave en is een bewaarexemplaar. Het magazine is samengesteld in het kader van project PLINT (Preventief Leer- en InnovatieNetwerk Tegen Ondervoeding).

### Uitgever Projectteam PLINT Ondervoeding

Feike van der Leij  
Robbert Gobbens  
Jellie Zuidema  
Marinka Gelevert

### Redactie

Leonie Fotiadis  
Tom Duurland  
Francis Bak

### Vormgeving & Creatie

Offermans Design | Creatieve Vogels

### Met dank aan (in alfabetische volgorde)

Ada ter Maten, Albeda, Amsterdam UMC, Baking Lab, Brentano, Donny Craves/Fabafull, FICA, Fresh Monkeys, Gemeente Rotterdam, Hogeschool Inholland (domein Agri, Food & Life Sciences), Hinke Kruijenga, Hogeschool Inholland (domein Gezondheid, Sport en Welzijn), Hogeschool van Amsterdam, Hogeschool van Rotterdam, NHFood, NMK Esbaco V.O.F., ProeVkantoor, Provincie Noord-Holland, Rabobank Metropoolregio Amsterdam, Stichting Clusius College/VONK, Stichting Greenport West-Holland, Stichting Het Eetschap, Stichting Humanitas Rotterdam, Stichting Ondervoeding, Stichting Vers+, Vers Aan Tafel Maaltijdservice B.V., Vert, We Design Food, WilgaerdenLeekerweideGroep, Zonnehuis wijkverpleging ZHGA en aan alle studenten, meelezers en geïnterviewden voor de tot standkoming van dit blad.

## Contactinformatie

### Website

[www.inholland.nl/onderzoek/onderzoeksprojecten/plint-ondervoeding/](http://www.inholland.nl/onderzoek/onderzoeksprojecten/plint-ondervoeding/)

### Email

[feike.vanderleij@inholland.nl](mailto:feike.vanderleij@inholland.nl)  
[robbert.gobbens@inholland.nl](mailto:robbert.gobbens@inholland.nl)

.....

### Disclaimer

Medische kennis is voortdurend aan verandering onderhevig. Wanneer nieuwe informatie beschikbaar komt, zijn veranderingen in procedures en communicatie nodig. Redactie en auteurs hebben er zoveel mogelijk voor gezorgd dat de informatie in dit magazine correct is. De informatie in dit magazine is geen alternatief voor medisch advies van een arts of andere professionele zorgaanbieder(s).

### Copyright

Alle rechten voorbehouden.  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

