

Eiwittransitie bij kwetsbare groepen: meer plantaardig en volwaardig

Landelijk maken we een verschuiving naar meer plantaardige eiwitten omdat voeding met minder dierlijke eiwitten veelal duurzamer en gezonder is. Echter is het voor patiënten en kwetsbare groepen van cruciaal belang dat de voeding bijdraagt aan goed herstel en welzijn. Met meer plantaardige eiwitten kan dit nogal een puzzel zijn. Ben jij diëtist, chef of maaltijdontwikkelaar? In deze factsheet vind je praktische handvatten, achtergrondinformatie en tools om op een verantwoorde manier met deze eiwittransitie aan de slag te gaan.



Green Deal Duurzame Zorg

Conform de Green Deal Duurzame Zorg 3.0 streven we ernaar dat het voedingsaanbod voor medewerkers en bezoekers in ziekenhuizen en zorginstellingen uiterlijk in 2030 een 40/60-verhouding van dierlijke/plantaardige eiwitten heeft.¹ Voor patiënten geldt: doe wat medisch verantwoord mogelijk is. Wat 'medisch verantwoord' precies inhoudt bij plantaardige voeding voor patiënten is echter nog niet volledig duidelijk. Daarom is voorzichtigheid én samenwerking tussen diëtetiek en keuken essentieel.

Voordelen en uitdagingen van meer plantaardig

De consumptie van meer plantaardige eiwitbronnen biedt verschillende voordelen. Ze hebben een minder grote impact op het milieu. Landgebruik, watergebruik en CO₂-uitstoot zijn lager bij plantaardige eiwitten in vergelijking met dierlijke eiwitten.^{2,3} Daarnaast bevat plantaardige voeding vaak een grotere hoeveelheid aan vitaminen en mineralen die kunnen bijdragen aan een sterker immuunsysteem en een betere afweer.⁴ Plantaardige voeding bevat ook veel vezels wat goed is voor de spijsvertering en darmgezondheid.⁵

Tegelijkertijd brengt de verschuiving naar meer plantaardige eiwitten ook een aantal uitdagingen met zich mee, zeker voor kwetsbare groepen. Plantaardige eiwitten hebben meestal een lagere eiwit hoeveelheid en kwaliteit dan dierlijke eiwitten waardoor er méér van nodig is om dezelfde kwaliteit te bereiken.⁶ Dit vormt een extra uitdaging aangezien patiënten – en met name kwetsbare ouderen – vaak een verminderde eetlust hebben.⁷ Belangrijk is om te benadrukken dat een maaltijd **niet volledig plantaardig** hoeft te zijn, maar dat het gaat om een **verschuiving naar meer plantaardig**. Hierdoor kan de eiwitkwaliteit en spoedig herstel beter gewaarborgd worden.

Tip: Rood vlees heeft de grootste impact op het milieu. Kies bijvoorbeeld voor kip als dierlijke eiwitbron om een lagere milieu impact te hebben.⁸ ➔ Kijk hier voor een handig overzicht van de milieu impact per product. Ook heeft het Voedingscentrum een handige webtraining "[Trek in een gezonde planeet](#)".



Het belang van eiwit bij herstel

Eiwitten spelen een cruciale rol in het herstelproces van patiënten en kwetsbare groepen. Ze zijn o.a. nodig voor spierbehoud en -aanmaak, wondgenezing en ondersteuning van het immuunsysteem.⁹ Veel patiënten hebben een verhoogde eiwitbehoefte door ziekte, een operatie en/of ondervoeding. Deze factoren kunnen namelijk leiden tot een snellere eiwitafbraak. Het lichaam is continu eiwitten aan het opbouwen en afbreken en de juiste balans is belangrijk. Bij ziekte is het niet altijd mogelijk om met een hogere eiwitinname de spiermassa te behouden.

Eiwitkwaliteit

Naast de hoeveelheid eiwitten is de kwaliteit net zo belangrijk. Eiwitkwaliteit wordt bepaald aan de hand van twee onderdelen: de verteerbaarheid en het aminozuurprofiel.

Verteerbaarheid

De verteerbaarheid bepaalt hoe goed het lichaam het eiwit kan afbreken en gebruiken. Dierlijke eiwitten hebben over het algemeen een betere verteerbaarheid en verliezen tot slechts 5% van de eiwitten bij de vertering, terwijl dit bij plantaardige eiwitten tot 25% kan oplopen.⁶ Dit komt o.a. door de celwand structuur waarbij vezels de opname belemmeren. Bereidingswijzen zoals koken kan de verteerbaarheid wel verbeteren.^{12, 13}

Aanbevolen hoeveelheden

- Gezonde volwassenen: 0,8 g eiwit/kg lichaamsgewicht⁵
- Patiënten: 1,2–1,5 g/kg lichaamsgewicht¹⁰
- Minimaal 20 g hoogwaardig eiwit per maaltijd¹¹



Tip: Weken, goed gaar koken, en pureren van peulvruchten verbetert de verteerbaarheid. Denk bijvoorbeeld aan linzensoep of hummus.

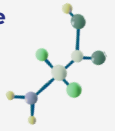


Aminozuurprofiel

Eiwitten bestaan uit aminozuren waarvan er negen essentieel zijn; dit betekent dat ze niet door het lichaam aangemaakt kunnen worden maar uit voeding gehaald moeten worden. Wanneer één van de aminozuren beperkt is in de maaltijd, kan dit de eiwitopbouw tegenhouden. Dit onvoldoende aanwezige aminozuur wordt het limiterende aminozuur genoemd.¹⁴ De overtollige aminozuren kunnen niet gebruikt worden voor eiwitopbouw, en worden afgebroken en gebruikt als energiebron.

Veelvoorkomende limiterende aminozuren

- **Leucine** is lager in meerdere plantaardige eiwitbronnen.¹³
- **Lysine** komt vaak beperkt voor in granen zoals tarwe en rijst.
- **Methionine** is minder aanwezig in peulvruchten.



Zelf aan de slag – eiwitkwaliteit berekenen

Door plantaardige eiwitbronnen met elkaar te combineren, of een combinatie van plantaardige en dierlijke eiwitten te gebruiken, kan je toch een beter aminozuurprofiel bereiken. Er zijn twee rekentools beschikbaar om het aminozuurprofiel van maaltijden te berekenen: ➔ [AminoFit \(gratis\)](#) & ➔ [Alpha Tool \(betaald\)](#).

Ga zelf aan de slag met het samenstellen van maaltijden om te zien of de maaltijd een compleet aminozuurprofiel heeft.

Zie ➔ [hier een aantal voorbeeld recepturen](#).

Tip: Combineer meerdere plantaardige eiwitten voor een compleet aminozuurprofiel, zoals rijst met peulvruchten, of volkorenbrood met notenpasta.



Mis je een van de veelvoorkomende limiterende aminozuren? Voeg dan eens een van deze plantaardige producten toe.

Leucine

- Amandelmeel
- Hennepzaad
- Cashewnoten
- Soja/edamame
- Lupine (meel)
- Veldbonen (meel)
- Pijnboompitten
- Sesamzaad
- Pinda's
- Pompoenpitten



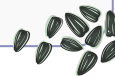
Lysine

- Pistachenoten
- Pinda's
- Kikkererwten
- Cashewnoten
- Soja/edamame
- Veldbonen(meel)
- Pompoenpitten
- Pijnboompitten
- Chiazaad
- Hennepzaad
- Linzen



Methionine

- Sesamzaad
- Chiazaad
- Pompoenpitten
- Paranoten (let op: advies max 15 gram per dag ivm selenium)
- Maanzaad
- Pistachenoten
- Hennepzaad
- Pijnboompitten
- Pinda's



Let op!

Ondanks dat er veel studies lopen, is er nog geen wetenschappelijke consensus of een compleet aminozuurprofiel per maaltijd of per dag nodig is. Voor nu wordt **maaltijdniveau** aanbevolen om risico's te vermijden.



Tip: Ook het ontbijt en de lunch zijn goede momenten om dierlijke eiwitten te vervangen door plantaardige eiwitten. Kies bijvoorbeeld voor broodbeleg zoals notenpasta, hummus of spreads op basis van lupine.



Tip: Woorden als “vegetarisch” of “plantaardig” schrikken vaak af, probeer deze te vermijden. Noem het bijvoorbeeld een spaghetti met tomaten-linzensaus i.p.v. een vegetarische spaghetti. Geef met een icoontje aan dat het vegetarisch of plantaardig is.

Communicatie & draagvlak

Voor veel mensen is meer plantaardig eten nog relatief nieuw. Dat kan leiden tot terughoudendheid of zelfs weerstand. Zorgvuldige communicatie is daarom essentieel.

Benoem bijvoorbeeld niet altijd expliciet dat een maaltijd plantaardig is; dit kan de acceptatie vergroten. Geef patiënten ook keuzevrijheid, bijvoorbeeld door twee opties aan te bieden waarbij één maaltijd grotendeels plantaardig is.

De overgang naar meer plantaardige eiwitten verloopt soepeler als je begint met kleine stappen. Denk aan hybride gerechten: vervang bijvoorbeeld een deel van het gehakt door linzen, of vervang een gedeelte van de kaas door noten. Dit houdt de maaltijden herkenbaar, vooral voor ouderen, en organiseer proeverijen om gewinning én enthousiasme te bevorderen.

Ook belangrijk: betrek ➔ [voedingsassistenten](#) actief bij de veranderingen. Hun enthousiasme en uitleg kunnen het draagvlak onder kwetsbaren en collega's aanzienlijk vergroten.

Rachel van der Lugt (diëtist ZGV)

“In ons ziekenhuis werken we met relatief kleine maaltijdporties. Een compleet aminozuurprofiel bereiken met uitsluitend plantaardige eiwitbronnen is uitdagend. Vaak kan het toevoegen van een beetje geraspte kaas of een scheutje melk aan een plantaardige maaltijd de puzzel compleet maken.”



De referenties van de factsheet kunnen ➔ hier geraadpleegd worden. Deze factsheet is gebaseerd op een ➔ literatuuronderzoek en ervaringen uit de praktijk.



Volg ons op LinkedIn
#goedezorgproefje

goedezorgproefje.nl

JUNI 2025