FACTSHEET

De praktijk: Voedingsaanbod voor patiënten

Goede Zorg Proef Je ontwikkelde de factsheet 'gezonder voedings-aanbod in ziekenhuizen en zorg-instellingen', deze geeft uitgangs-punten voor het voedingsaanbod voor patiënten en cliënten. Goede voeding voor patiënten heeft als basis de 'Richtlijnen Goede Voeding' met extra aandacht om te voorzien in de (verhoogde) eiwit en energie behoefte. De Voorhoede ziekenhuizen lopen voorop met dit thema en in samen-werking met hen is deze factsheet ontwikkeld om andere zorgorganisaties op weg te helpen.



Goede Zorg Proef Je®

ALLIANTIE VOEDING IN DE ZORG

Goede Zorg Proef Je is een programma van Alliantie Voeding in de Zorg en wordt uitgevoerd met steun van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

info@alliantievoeding.nl
www.goedezorgproefje.nl

1. Tussendoortjes

Om te voorzien in voldoende voedingsstoffen, zoals eiwit en energie, is een verhoogde maaltijd-frequentie essentieel. Eiwit- en energierijke tussendoortjes, veelal 3x per dag verstrekt, zijn daarom onmisbaar in het voedingsaanbod. Vooral bij patiënten en cliënten met (risico op) ondervoeding en bij specifieke doelgroepen zoals ouderen en patiënten met slikproblemen. Daarbij is het van belang dat het aanbod wordt afgestemd op de doelgroep(en).

De uitgangspunten en aandachtspunten voor energie- en eiwitrijke tussendoortjes



Aanbod & eigenschappen

- Afstemmen op doelgroep
- Kleine porties
- Wisselend assortiment
- Voldoende aanbod diëten en consistenties
- Herkenbaar



Presentatie

- Uitnodigend en verleidend
- Keuze geven, maar niet teveel
- Actief aanbieden
- Niet te dicht op de maaltijd
- Als verwenmoment en service



Samenstelling*

- Basis: Richtlijnen Goede Voeding
- Hoge energie- en eiwitdichtheid
- Eiwit: minimaal 5-10 gram per portie
- Energie: 150-250 kcal per portie
- Zoutbeperkt, maximaal 0,5 gram per portie
- Voorziet mede in micronutriënten

ENERGIE- EN EIWITRIJKE TUSSEN-DOORTJES



Smaak & variatie

- Hartig, zoet en friszuur
- Variatie in consistentie
- Afwisseling in wel/geen zuivel
- Meer plantaardig
- Inpassen groente en fruit
- Beperk rood en bewerkt vlees

* met ruimte voor uitzonderingen

Hartige tussendoortjes

- Gevulde eieren met avocado
- Handje ongezouten noten
- Edamame burger
- Kaasblokjes met druiven of walnoten
- Wrap met zalm

Zoete tussendoortjes

- Kwark (soja) met fruit en granola
- Bananenbrood
- Smoothie
- Eiwitshake (vegan)
- Worteltaart

Inclusief recept

2. Maaltijden

Een gezonde, lekkere en voedzame maaltijd is belangrijk gedurende de verblijfsperiode van de patiënten en cliënten in een zorgorganisatie. Naast dat er extra aandacht moet zijn voor energie- en eiwitrijke maaltijden, eventueel in kleinere porties, moet er ook ruimte zijn voor een gezonder aanbod. Hieronder volgen enkele tips voor de (warme) maaltijden.

Tips voor energie- en eiwitrijke maaltijden

+ Laat op de menukaart zien wat eiwitrijke producten zijn, eventueel met de hoeveelheid eiwit.
+ Wees creatief in je voedingsaanbod: bied een yoghurt-bar aan of serveer een eiwitrijk hapje bij de lunch.
+ Bied dubbel broodbeleg, extra zuivel en een energie- en eiwitrijk toetje aan.
+ Verrijk de maaltijden met extra eiwit en energie en maak gebruik van het groeiende aanbod in eiwit en energieverrijkte producten.
+ Zet zorgverleners (of andere hulpmiddelen) in om actief te sturen op goede keuzes.
+ Hanteer criteria voor de maaltijd, bijvoorbeeld minimaal 20-30 gram eiwit en 400-700 kcal.
+ Bied ook kleine porties aan binnen de criteria voor de maaltijd en geef vooral minder van de zetmeelcomponent en groente. Let hierbij extra op de presentatie en een compacte opmaak.

Tips voor een gezonder voedingsaanbod

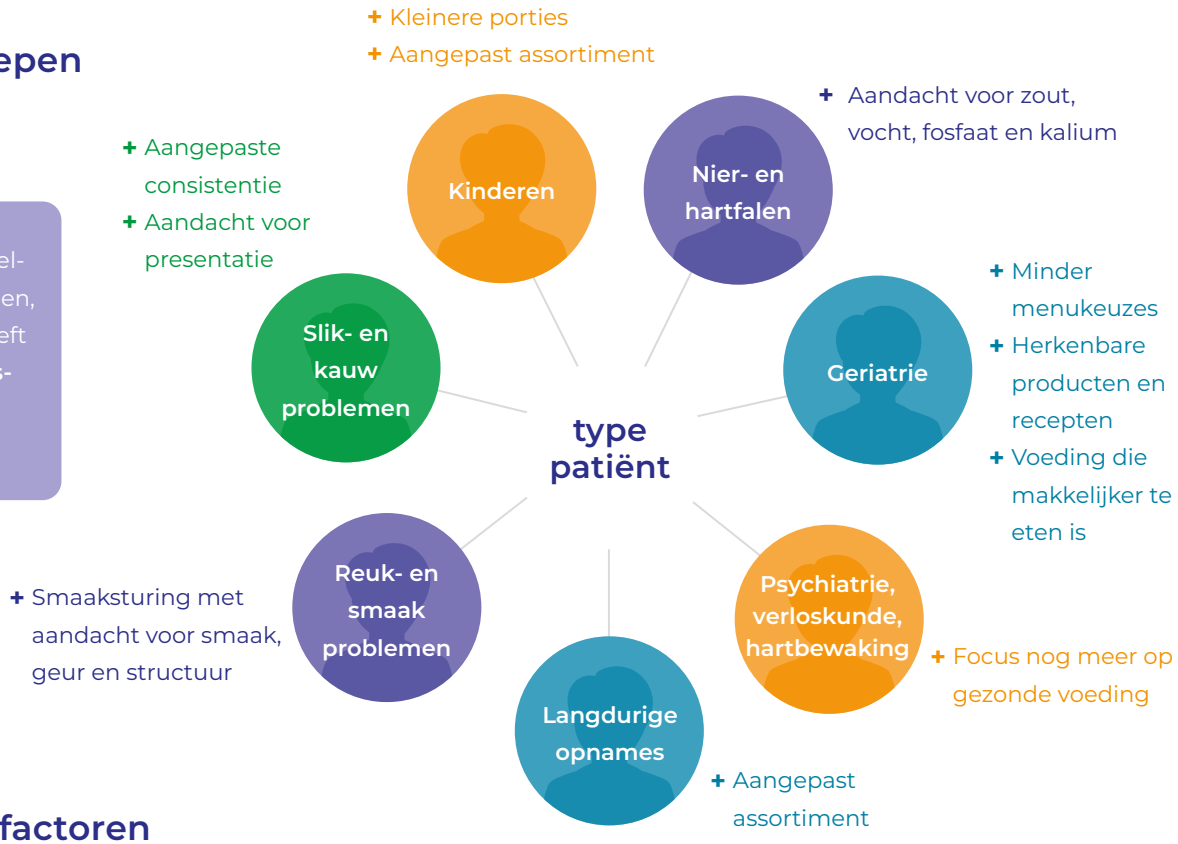
+ Zorg voor voldoende variatie, zowel binnen een productgroep als tussen de dagen.
+ Bied groenten en fruit aan op meerdere momenten op de dag, zoals rauwkost bij de lunch.
+ Geef de mogelijkheid om extra groente bij de warme maaltijd te bestellen.
+ Hanteer bruin en volkoren als basis, en verras de patiënt eens met een belegd broodje.
+ Zet wekelijks peulvruchten op het menu, bijvoorbeeld in de vorm van een maaltijdsoep of een maaltijdsalade.
+ Geef (ongezouten) noten of pinda's een plek
+ Zorg voor keuzeopties als variatie op vlees, zoals vis en vegetarisch.
+ Let bij de keuze in het assortiment op het soort vet, en beperk producten met veel verzadigd vet.
+ Ga bewust om met producten die suiker bevatten.
+ Wees matig met zout, hanteer per maaltijd maximaal 2 gram zout.



Recepten

3. Doelgroepen

Er worden diverse doelgroepen onderscheiden, en elke doelgroep heeft **specifieke aandachtspunten** voor het voedingsaanbod.



4. Overige factoren

Tips uit de praktijk voor goede voeding voor de patiënt

Met een goed voedingsaanbod alleen ben je er nog niet. Er zijn veel factoren die invloed hebben op de inname en de keuze van de patiënt. Verdeeld over drie onderwerpen zijn er verschillende tips.

Voedingsconcept

- Korte periode tussen bestellen en eten
- Broodwagen op de afdeling
- Maaltijden hele dag door bestellen en onbeperkt aantal eetmomenten
- Tussendoortjes voor alle patiënten en deze actief aanbieden
- Er is transparantie over het voedingsaanbod door middel van een menukaart.
- Er zijn meerdere keuzes per (maaltijd)component en bij de verschillende productgroepen
- Mooie presentatie van de maaltijd
- Toepassen van nudging strategieën
- Eigen regie bij patiënt en rekening houden met voorkeur

Communicatie

- Aantrekkelijke foto's op de menukaart
- Informatie over voedingswaarden en allergenen
- Inzet van hulpmiddel voor inzicht in (eiwit)inname voor patiënt
- Informatie via bijv. brochure, website, scherm patiëntenkamer, QR code
- Filmpje over gezonde voeding
- Voedingsadvies combineren met bewegen (zoals beweegkaart)
- Eet- en medicijnwijzer: interacties
- Werken met themadagen en themaweken
- Digitale registratie voedingsinname, met inzicht voor patiënt en medewerkers

Medewerkers

- Patiënt motiveren, adviseren, verleiden en sturen tot de juiste keuze
- Signaleren door voedingsassistent en verpleegkundige
- Individueel dieetadvies door diëtist
- Doen van menusuggesties
- Keuken/koks meer betrekken bij de patiënt en zorgmedewerkers
- Lesprogramma's voor medewerkers
- Multidisciplinaire aanpak
- Gastvrijheid op de kamer of andere eetgelegenheid

Recepten
Input ziekenhuizen

www.goedezorgproefje.nl
Goede Zorg Proef Je