NVD SCRIPTIEPRIJS 1 EERSTE PLAATS

Eet groener eiwit

Anne van Schaik en Marije Putker van de Hogeschool van Amsterdam hebben met hun scriptie 'Eet groener eiwit: met eiwitrijke eetwissels van dierlijke naar meer plantaardige voeding' de NVD Scriptieprijs 2023 gewonnen. In dit artikel is een verslag van hun onderzoek te vinden, met daarbij enkele aanbevelingen voor de diëtistenpraktijk.

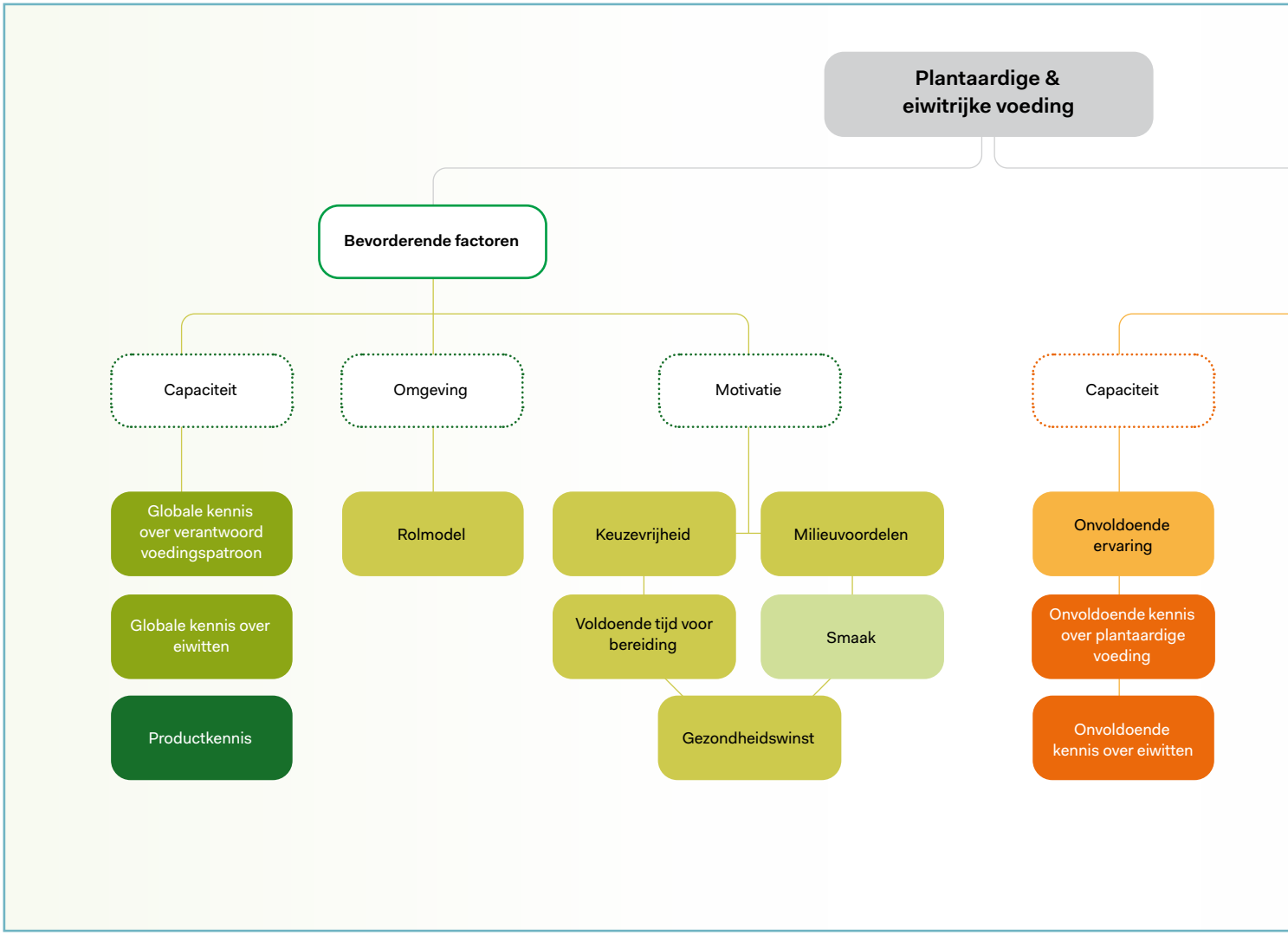
WAAROM DIT ONDERZOEK?

Ouderen hebben een verhoogd risico op sarcopenie, waarbij ernstig verlies van spiermassa en kracht leidt tot verminderd fysiek functioneren en vroegtijdig overlijden. Om dit risico te verkleinen wordt ouderen aanbevolen om 1,0-1,2 g/kg/d eiwit te consumeren.

Wanneer ouderen zelfstandig hun eiwitinname verhogen, neemt het dierlijke eiwitaandeel met 25% toe. Plantaardige voedingskeuzes zijn echter beter voor het milieu en goed voor de gezondheid. Met behulp van 'eetwissels' (kleine veranderingen in het voedingspatroon) kunnen ouderen gestimuleerd worden om vaker plantaardige gerechten te eten. De centrale vraag in het hier beschreven onderzoek is: wat hebben actieve ouderen nodig om via eiwitrijke eetwissels de transitie van dierlijk naar plantaardig eiwit te kunnen maken?

METHODE

In twee focusgroepen (n=20) is onderzocht welke bevorderende en belemmerende factoren er spelen in de keuze voor een eiwitrijk en plantaardig voedingspatroon. De deelnemers waren Nederlandse 55+'ers die minimaal één keer per week matig intensief bewegen. De gesprekken zijn geanalyseerd door middel van thematische analyse, waarbij de thema's ondergebracht werden in het zogeheten COM-B-model. Het voedingspatroon dat de deelnemers ten tijde van het onderzoek >>



Afbeelding 1. **Codeboom met kleurverdeling naar hoeveelheid coderingen.**

hanteerden, is onderzocht met behulp van de Voedsel Consumptie Peiling. Op basis hiervan is een lijst met plantaardige eetwissels samengesteld, die de deelnemers kunnen gebruiken om dierlijke levensmiddelen te vervangen.

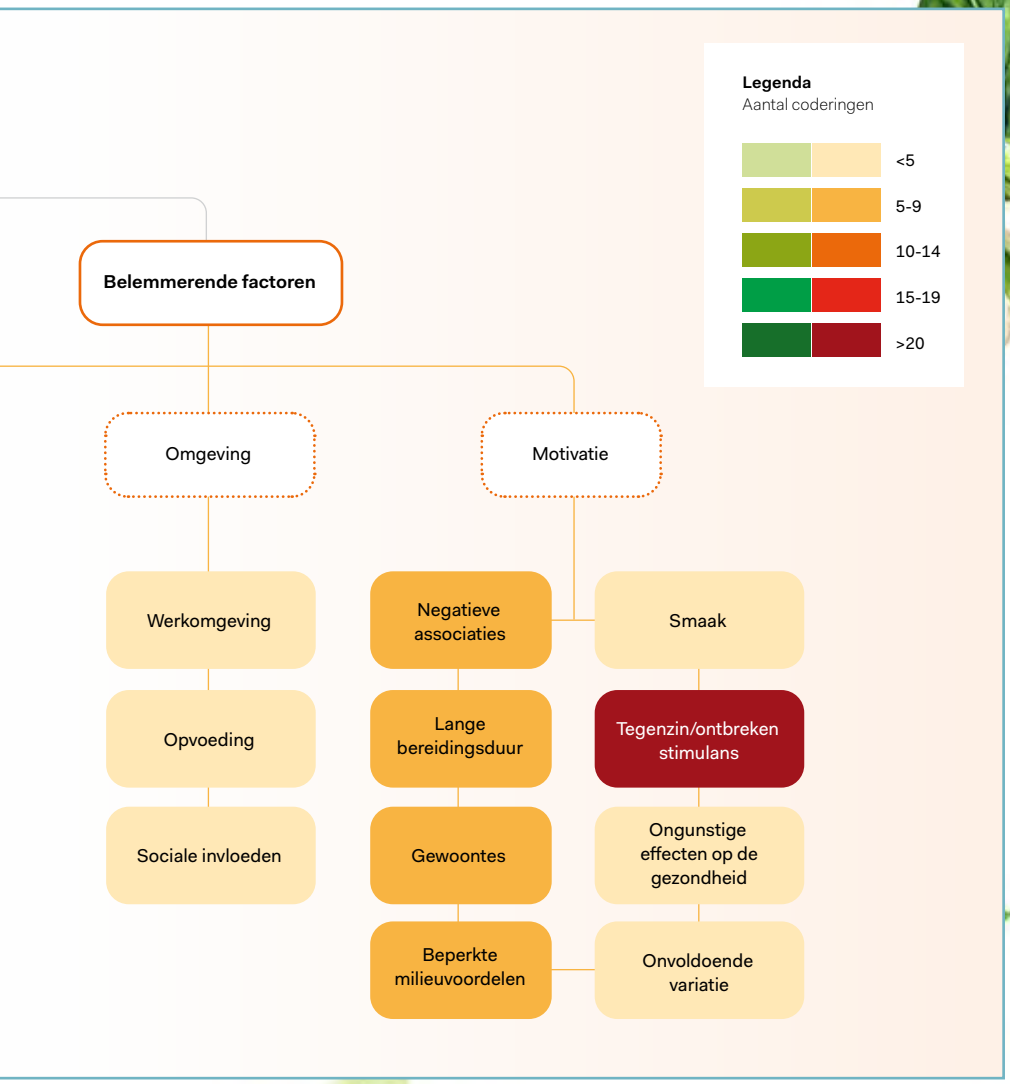
Bevorderende en belemmerende factoren

Uit de focusgroepen kwam naar voren dat de volgende factoren bevorderend werken voor de transitie naar plantaardige en eiwitrijke voeding: (product)kennis, een rolmodel in de omgeving en inzicht in de milieuvoordelen van plantaardige voeding.

Belemmerende factoren bleken: het ontbreken van stimulans, negatieve associaties en een ongunstige samenstelling van plantaardige levensmiddelen.

Behoefte aan informatie

Ook kwam uit de gesprekken naar voren dat er behoefte is aan digitale en papieren hulpmiddelen met daarin productlijsten en maaltijdvoorbeelden. Daarnaast wilden de deelnemers graag informatie ontvangen over de milieubelasting van dierlijke en plantaardige producten. De resultaten uit de focusgroepen staan in afbeelding 1.



Van zuivel en vlees naar meer plantaardig

Een voedselconsumptiepeiling leverde de kwantitatieve resultaten van het onderzoek op. Hieruit kwam naar voren dat zuivel en vlees de meest geconsumeerde dierlijke categorieën zijn van 55+'ers, die daarmee een grote bijdrage aan hun eiwitinname vormen. Om via een plantaardige eetwissel evenveel eiwit per maaltijd binnen te krijgen moet de portiegrootte aangepast worden.

CONCLUSIE

De conclusie van dit onderzoek is dat ouderen vooral behoefte hebben aan kennis om plantaardige eetwissels te kunnen maken. Deze kennis moet gericht zijn op productinformatie van plantaardige levensmiddelen, de toepassing hiervan in de vorm van maaltijden en inzicht in de gezondheid- en milieuwinst.

Actiepunten voor de beroepspraktijk

Op basis van de conclusie van dit onderzoek zijn er een aantal concrete actiepunten voor de beroepspraktijk:

>>

Aandacht voor de milieu-impact van dierlijke en plantaardige keuzes

Allereerst is het goed als de diëtist in de consultvoering aandacht besteedt aan de milieu-impact van dierlijke en plantaardige keuzes, waardoor de ouderen meer inzicht krijgen in de positieve impact van een meer plantaardig dieet.

Balans tussen bekende en nieuwe gerechten

Uit de gesprekken bleek dat ouderen vaak vanuit gewoontes gehecht zijn aan dierlijke levensmiddelen en aan de smaak daarvan. Het is daarom belangrijk om met het oog op de weerstand van sommige ouderen tegen plantaardige voeding een balans te vinden tussen het aanbieden van plantaardige producten en het behoud van enkele dierlijke bronnen per dag. Het verdient dan ook aanbeveling om de focus te leggen op het verminderen van de consumptie van dierlijke eiwitten in plaats van op het uitsluiten hiervan. Dit kan door kleine aanpassingen te doen aan het huidige voedingspatroon door middel van eetwissels, maar mét behoud van de gerechten waar de ouderen aan gewend zijn. Denk hierbij aan het behouden van de boterham tijdens de lunch, maar dan belegd met een eiwitrijke groentespread, of bijvoorbeeld aan eiwitrijk ijs en/of vla met smaken van vroeger, zoals 'boerenjongens'.

"Ouderen zijn vaak uit gewoonte gehecht aan dierlijke levensmiddelen of aan de smaak daarvan"

Verschuiving naar plantaardige eiwitten én een verhoogde eiwitinname

Het is belangrijk dat de diëtist zich focust op een tweetal zaken: enerzijds het verschuiven naar meer plantaardige eiwitten in het dieet van de ouderen en anderzijds een stijging van de complete eiwitinname. Voor de verschuiving naar een meer plantaardig dieet kan de diëtist zich richten op het maken van eetwissels bij de lunch of de avondmaaltijd, omdat hierbij het relatieve aandeel van dierlijk eiwit hoog is. Om de vleesconsumptie door ouderen te verminderen, kan de diëtist alternatieve eiwitbronnen aanbieden, zoals noten, zaden, vleesvervangers en peulvruchten.

Om een stijging van de gehele eiwitinname te bewerkstelligen ter preventie van sarcopenie, kan de diëtist de focus leggen op het verhogen van de eiwitinname bij het ontbijt en het toevoegen van eiwitrijke (en plantaardige) tussendoortjes, omdat het ontbijt en de tussendoortjes in het huidige dieet een lage bijdrage leveren aan de dagelijkse eiwitconsumptie. Uit recent onderzoek blijkt dat het verhogen van de eiwitinname gedurende het ontbijt een effectieve wijze is om een stijging van de totale eiwitinname bij ouderen te bewerkstelligen.

AUTEURS

MARIJE PUTKER STUDENT AAN HOGESCHOOL VAN AMSTERDAM, FACULTEIT BEWEGEN, SPORT EN VOEDING, OPLEIDING VOEDING & DIËTETIEK

ANNE VAN SCHAIK STUDENT AAN HOGESCHOOL VAN AMSTERDAM, FACULTEIT BEWEGEN, SPORT EN VOEDING, OPLEIDING VOEDING & DIËTETIEK

CONTACT

MARIJEPUTKER@HOTMAIL.COM

ANNEVANSCHAIK@LIVE.NL