

Gezond en duurzaam eten in het Radboudumc

Gezond eten voor patiënten was in het Radboudumc al vanzelfsprekend. In 2020 ging het ziekenhuis nog een stap verder door zich aan te sluiten bij het project Goede Zorg Proef je, waarbij ook het voedselaanbod voor bezoekers en medewerkers werd aangepast. Een strategische keus: ‘Gezonde voeding helpt mee om de druk op de zorg te verlagen.’

Gezonde voeding in ziekenhuizen is één van de doelen in het Nationaal Preventieakkoord (NPA) uit 2018. De partners in het akkoord streven naar een gezond voedingsaanbod voor patiënten, bezoekers en medewerkers; in 2025 voor de helft van alle ziekenhuizen en in 2030 in alle ziekenhuizen. Met het project Goede Zorg Proef Je neemt de Alliantie Voeding in de Zorg - het landelijke expertisecentrum van voeding in de zorg – hier met elf ziekenhuizen een voorschot op. Eind 2020 tekenden zij de intentieverklaring Voorhoede-ziekenhuizen in de voeding. Daarin verklaarden de ziekenhuizen in 2022 een volledig gezond voedingsaanbod te hebben voor zowel patiënten, bezoekers als medewerkers. De Richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum zijn daarbij het uitgangspunt voor bezoekers en medewerkers. Deze hebben

als basis de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad, die gericht zijn op gezondheidswinst voor de algemene ‘gezonde’ bevolking door preventie op de tien meest voorkomende chronische ziekten in Nederland.

‘Voor het Radboudumc was het niet meer dan logisch om mee te doen aan het project’, vertelt Manon van den Berg, themaleider voeding, diëtist en wetenschappelijk onderzoeker bij het ziekenhuis. ‘Binnen Radboudumc zijn preventie en duurzaamheid belangrijke uitgangspunten die zijn vastgelegd in onze visie en missie. We willen ziekten en terugval helpen voorkomen, en als medewerkers het goede voorbeeld geven. Ons doel is minimaal twee gezonde jaren toe te voegen aan de levensverwachting van de inwoners van onze

Goede zorg proef je: volkorenbrood belegd met hummus, gegrilde groente, omeletplakjes of vleesvervangers.



regio en de gezondheidsverschillen te verkleinen. Wat betreft duurzaamheid zijn we trots op de voorlopersrol die we hebben opgebouwd. We stimuleren in het Radboudumc een duurzame beweging en nodigen iedereen uit een steentje bij te dragen. Dat gaat ook over duurzame zorg.'

Gezondere keuze

Al sinds 2016 werkt Radboudumc met het voedingsconcept Food for Care (zie kader). Voor patiënten voldeed het ziekenhuis hiermee al aan de criteria van Goede Zorg Proef Je. Nu was het de beurt aan het bedrijfsrestaurant en de corners in het ziekenhuis, waar zowel medewerkers als bezoekers komen. Van den Berg liep samen met cateraar Vermaat en het interne servicebedrijf het assortiment kritisch na. 'Binnen Goede Zorg Proef Je is de norm dat minimaal zestig procent van het aanbod de gezondere keuze is. Maar er blijft een grijs gebied. Producten zijn bijvoorbeeld niet altijd in te schalen volgens principes als mager of halfvol. Bij het Radboudumc vinden we de richtlijnen van de Schijf van Vijf beter te gebruiken dan de Richtlijn Eetomgevingen van het Voedingscentrum.'

Inmiddels is er alleen nog volkorenbrood verkrijgbaar en zijn broodjes vooral belegd met vegetarische producten, zoals hummus, gegrilde groente en bijvoorbeeld omeletplakjes of vleesvervangers. Verder is er een grote saladebar. Bij de maaltijden is het aandeel vlees verkleind, en dat van groente en rijst of aardappelen vergroot. Minder gezonde snacks zijn nog drie keer per week te verkrijgen, in lijn met de weekkeuze volgens de Schijf van Vijf. De kroketten en frikadellen hebben plaats gemaakt voor bijvoorbeeld een gebakken ei, poké bowl of tosti met zelfgemaakte huzarensalade zonder mayonaise. Sinds februari 2022 voldoet het personeelsrestaurant honderd procent aan de Schijf van Vijf. Bij de corners is dat tachtig procent, bewust wat hoger: 'Zo is er nog wat ruimte voor de behoeften van mensen die slecht nieuws hebben gekregen of juist iets te vieren hebben.'

Dat wil niet zeggen dat er helemaal geen verbeterpunten meer zijn. 'Op dit moment kijken we nog naar minder zoute producten, zoals vleesvervangers. In het algemeen is het de

bedoeling meer vegetarische producten op te nemen in het assortiment', aldus Van den Berg.

Uitleg en ruimte voor reacties

Vooraf werd het project goed afgestemd met de Raad van Bestuur en de afdeling Communicatie, iets wat Van den Berg ook andere ziekenhuizen aanraadt. 'Het aanpassen van het aanbod heeft veel impact voor medewerkers. Daarom moet je goed uitleggen waarom je dat doet en wat het inhoudt, en mensen de kans geven te reageren.'

In het begin van het project zijn bijvoorbeeld webinars gegeven. 'We hebben uitgelegd waar we als ziekenhuis voor staan, dat we het goede voorbeeld willen geven aan de samenleving en onze medewerkers gezond willen houden. En dat we als ziekenhuis een belangrijke rol hebben in de transitie naar goede voeding. Ook hebben we geschetst wat de impact van goede voeding kan zijn op de gezondheid. In het algemeen is daar nog veel over onwetendheid over.' Om die reden is Van den Berg ook betrokken bij onder andere het geneeskundecurriculum, zodat artsen meer geschoold worden in het belang van de leefstijl en voeding.

Op intranet werd een projectpagina opgetuigd inclusief een plek waar reacties en opmerkingen gepost konden worden. 'In het begin kregen we best wat commentaar. Medewerkers vonden dat ze betutteld werden, misten het traditionele traktatiemoment met snacks, koek of gebak, en vonden dat er te veel vegetarische producten waren.'

Op een medewerkersbestand van meer dan twaalfduizend personen mailden ongeveer dertig personen kritiek over het aangepaste assortiment. Deze groep werd uitgenodigd voor een lunchbijeenkomst om in gesprek te gaan over het aanbod. Van den Berg: 'Uiteindelijk kwamen de meesten niet opdagen. Op een gegeven moment zijn we daarom met een foodtruck naar de afdelingen gegaan. Afdelingen kunnen de foodtruck ook kosteloos langs laten komen. Zo kunnen medewerkers het aanbod proberen en feedback geven. Dat werd als heel positief ervaren, ook omdat sommige medewerkers het restaurant niet meer bezochten. Uiteindelijk kunnen we stellen dat tachtig procent van de medewerkers tevreden is

Food for Care

Bij Radboudumc wordt voor patiënten gewerkt met het maaltijdconcept Food for Care. Dat bestaat uit zeven keer per dag kleine maaltijden in lijn van de richtlijnen Goede Voeding, met extra aandacht voor de verhoogde behoefte aan eiwit en energie. Voor elk eetmoment stelt de voedingsassistent de gerechten samen die geschikt zijn voor de patiënt, op basis van het patiëntendossier en specifieke voedingsbehoeften (voedingsorder). Deze gerechten worden op een dienblad aangeboden. Ter plekke kiezen de patiënten welke gerechten ze willen gebruiken. Dit heeft geresulteerd in een aanzienlijke betere energie- en eiwitname en draagt daarmee bij aan het herstel en een kortere opnameduur.

*Tussendoortjes in
het Radboudumc*



over het restaurantaanbod. De saladebar wordt druk bezocht en ook de luxere opgemaakte salades vinden gretig aftrek.’

Monitoring, borging en prestatie-indicatoren

Voor de cateraar was het vooral een uitdaging om het financiële plaatje rond te krijgen: ‘Op ongezonde producten, zoals kroketten en saucijzenbroodjes, zit de grootste winstmarge. Dat vroeg dus om een omslag.’ Mede omdat de voedselprijzen sterk zijn gestegen, blijft de financiële kant aandacht vragen. ‘Radboudumc kiest er daarbij voor losse, gezonde basisproducten goedkoop te houden in vergelijking met luxere samengestelde schotels. Ook zijn de marges bij ongezonde voeding wat hoger, zodat er ook een financiële prikkel is om een gezonde keus te maken en rekening gehouden wordt met een kleinere beurs.’

Vooraf in het begin was veel monitoring nodig. Van den Berg: ‘Gebeurt er wat we hebben afgesproken? Dat vraagt constant aandacht want er zijn altijd veranderingen, denk aan nieuwe leveranciers, nieuwe producten of producten die niet meer geleverd kunnen worden. Een belangrijk aspect is daarom de borging. Is dit het aanbod wat we wensen? Daarin nemen we ook mee wat medewerkers en gasten terugkoppelen.’

Naast de voedingswaarde van de producten is ook de herkomst een belangrijk uitgangspunt. Radboudumc werkte in het kader van duurzaamheid al langer samen met lokale boeren, kiest voor seizoensproducten en maakt afspraken over de voedselafdrank van producten. Ook is er een moestuin in het ziekenhuis waaruit geput kan worden. De bakker om de hoek levert het brood en er wordt duurzame koffie geschonken.

Een derde aspect is het terugbrengen van verspilling. Die wordt continu gemonitord. In het contract met de cateraar zijn afspraken gemaakt over de te behalen prestatie-indicatoren, inclusief afval. Producten die niet meer superspers zijn

worden verwerkt in bijvoorbeeld soep en eenpansgerechten om zo min mogelijk voedsel weg te hoeven gooien. En er wordt in de gaten gehouden hoeveel eten er wordt weggegooid bij de afruimband. Op basis daarvan is de omvang van de porties teruggebracht.

Niet-alcoholische dranken

Ook het eten en drinken bij congressen, symposia en andere bijeenkomsten in het ziekenhuis is aangepast. Standaard zijn hapjes vegetarisch, tenzij expliciet om vlees wordt gevraagd. In het hele ziekenhuis wordt alleen nog bij hoge uitzondering – zoals de nieuwjaarsbijeenkomst of een jubileum - alcohol geschonken. ‘In het begin zagen we dat bijeenkomsten om die reden soms buiten het Radboud werden gehouden. Inmiddels is het steeds beter geaccepteerd, ook doordat we nu een heel mooi aanbod hebben met niet-alcoholische dranken en mensen het verschil niet eens opmerken.’

De vraag is uiteraard of patiënten ook na hun ziekenhuisopname gezond blijven eten. Sinds maart dit jaar werkt het ziekenhuis met een Leefstijloket, waar patiënten met leefstijlcoaches in gesprek kunnen gaan over wat er nodig is om na ontslag uit het ziekenhuis met een gezonde leefstijl en ook gezonde voeding aan de gang te gaan. De leefstijlcoaches sturen hier dan een brief over naar de huisarts of diëtist die de zorg overneemt.

Of gezondere voeding een meetbaar effect heeft op de gezondheid van medewerkers, is nog moeilijk te zeggen. In vitaliteitsweken krijgt een gezonde leefstijl de nodige aandacht, bijvoorbeeld via lunchsessies op inschrijving. Van den Berg: ‘We komen langs met een foodtruck die gevuld is met lekkere gerechten. Dat heeft veel positieve reacties opgeleverd.’ In die weken kunnen medewerkers ook allerlei metingen laten doen, zoals hun BMI en bloedsuikerspiegel bepalen.



Ontbijten in het Radboudumc

In één keer 'om'

Al met al is Van den Berg blij met de veranderingen en hoopt zij andere ziekenhuizen te inspireren. 'Veel ziekenhuizen vinden het eng om ermee te beginnen. Het advies is vaak om aanbod geleidelijk te veranderen, maar mijn ervaring is dat je het beste in één keer de omslag kunt maken, begeleid door goede communicatie. Dan wennen mensen snel en is duidelijk wat je aan het doen bent en wat het einddoel is. De tijd is rijp voor verandering. Er is een groeiend begrip dat het anders moet. Gezonde voeding is een belangrijk preventie-instrument en helpt zo mee de druk op de zorg te verlagen.'

Meer informatie

Op de website <https://goedezorgproefje.nl> is meer informatie te vinden over het project. Ook zijn hier toolkits te vinden met factsheets, tips en antwoorden op veelgestelde vragen, zowel als het gaat om het voedingsaanbod voor patiënten als bezoekers en medewerkers.

Mail & Win actie

Boek 'Het ritme van eten'

Onze samenleving draait 24/7 en onregelmatige werktijden, waaronder nachtwerk, zijn gewoon geworden. Toch is deze onregelmatigheid voor je lichaam minder vanzelfsprekend. Onregelmatige diensten veroorzaken een verstoring van de biologische klok, dé klok van regelmaat voor je lichaam. Vermoeidheid, verminderde alertheid, onregelmatig eten en buikklachten zijn onder andere gevolgen van een verstoorde biologische klok. Op langere termijn is er zelfs meer kans op chronische slaapproblemen, overgewicht, diabetes, en hart- en vaatziekten.



Zijn deze klachten part of the job? Bijeffecten waar niets tegen te doen is? Het wordt steeds duidelijker dat voeding een grote rol speelt in de gezondheid van

nachtwerkers. Het juiste eten op het juiste moment helpt om de negatieve gevolgen van onregelmatig werk in de hand te houden en te verminderen.

'Voeding is dé knop waar je aan kunt draaien,' zegt Elly Kaldenberg, diëtist en expert op het gebied van voeding en onregelmatige diensten. Samen met Gerda Pot, voedingswetenschapper, schreef zij het boek 'Het ritme van eten'. Een boek waarin je alles kunt lezen over eten en drinken bij onregelmatige diensten, wat het met je lichaam doet en hoe je je eigen voedingsplan kunt maken, jouw individuele chrono-voedingsplan dat past bij je diensten. En vooral hoe je dit kunt inzetten om fitter de nacht door te komen, je goed te voelen, beter te slapen en je klachten te verminderen.

Interessant voor jou als diëtist om dit boek lezen en om patiënten die met deze klachten kampen op te wijzen.

We verloten twee exemplaren van het boek onder de lezers van Voeding & Visie. Stuur voor 1 januari 2024 een e-mail met je naam en adres naar: m.former@voeding-visie.nl.

Geen winnaar? Je kunt het boek bestellen op hetritmevaneten.nl, ISBN 9789090376301, 223 pagina's, € 28,95