

Prevention of malnutrition
& The nutrition and health
policy in Flemish
residential care centers

11/09/2023



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Prevalence of malnutrition in Belgium

General elder population:

12% malnourished

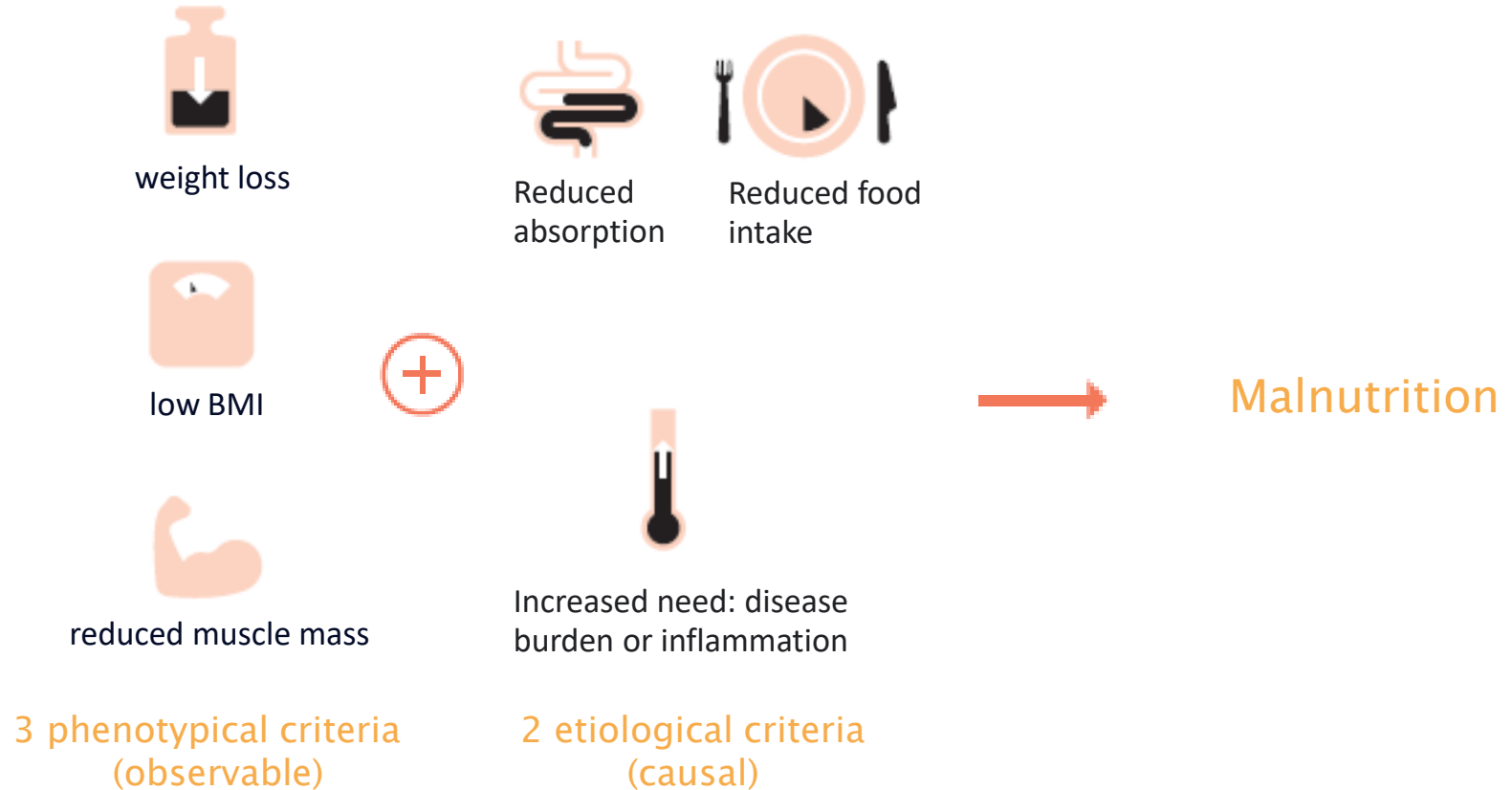
45% at risk

Hospitals & residential care centers:

13% malnourished

50% at risk

What is malnutrition?



What is prevention of malnutrition?

Disease prevention : Screening



Achternaam: Voornaam:
 Geslacht: Leeftijd: Gewicht, kg: Lengte, cm: Datum:

Vul het formulier in met de juiste antwoorden. Vervolgens de cijfers van de antwoorden optellen voor de totaal Screening score.

Screening	
A Bent U de afgelopen 3 maanden minder gaan eten als gevolg van verminderde eetlust, spijsverteringsproblemen, problemen bij het kauwen en/of slikken? 0 = sterk verminderde eetlust 1 = matige verminderde eetlust 2 = geen verminderde eetlust	<input type="checkbox"/>
B Gewichtsverlies gedurende de afgelopen 3 maanden 0 = gewichtsverlies groter dan 3 kg 1 = weet niet 2 = gewichtsverlies tussen 1 en 3 kg 3 = geen gewichtsverlies	<input type="checkbox"/>
C Mobiliteit 0 = aan bed of stoel gebonden 1 = in staat zelfstandig uit bed/stoel te komen, maar gaat niet naar buiten 2 = gaat zelfstandig naar buiten	<input type="checkbox"/>
D Heeft U gedurende de afgelopen 3 maanden last gehad van psychische stress of een ernstige ziekte? 0 = ja 2 = nee	<input type="checkbox"/>
E Neuropsychologische problemen 0 = ernstig dement of depressief 1 = licht dement 2 = geen psychologische problemen	<input type="checkbox"/>
F1 Body Mass Index (BMI): (gewicht in kg) / (lengte in m) ² <input type="checkbox"/> 0 = BMI minder dan 19 1 = BMI tussen 19 en 21 2 = BMI tussen 21 en 23 3 = BMI 23 of meer	<input type="checkbox"/>

INDIEN BMI NIET BEKEND IS, VERVANG VRAAG F1 DOOR VRAAG F2.
BEANTWOORD VRAAG F2 NIET INDIEN VRAAG F1 AL INGEVULD IS.

F2 Omtrek van de kuit (CC) in cm
0 = CC kleiner dan 31
3 = CC 31 of groter

Screening score
(max. 14 punten)

12-14 punten: normale voedingstoestand
 8-11 punten: risico op ondervoeding
 0-7 punten: ondervoed

[Bewaren](#)
[Printen](#)
[Herstellen](#)

Ref. Vellas B, Vilars H, Abellan G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. J Nutr Health Aging 2006; 10:456-465.
 Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). J. Gerontol 2001; 56A: M360-377.
 Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us? J Nutr Health Aging 2006; 10:466-487.
 Kaiser MJ, Bauer JM, Ramsch C, et al. Validation of the Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA®-SF): A practical tool for identification of nutritional status. J Nutr Health Aging 2009; 13:752-758.
 © Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland. Trademark Owners
 © Nestlé, 1994, Revision 2009. N67200 12/09 10CM
 Voor meer informatie: www.mna-elderly.com

HOE HERKEN IK SIGNALEN VAN ONDERVOEDING BIJ MEZELF OF BIJ IEMAND UIT MIJN OMGEVING?

1^{ste} STAP

- Kijk of je mogelijk **gewichtsverlies** kan zien. Misschien valt je kleding wat ruimer, zitten je juwelen of kunstgebit wat losser of heeft je riem de laatste tijd een extra gaatje nodig.

2^{de} STAP

- Ga volgende **signalen** na: Als je merkt dat jij/ iemand in je omgeving de afgelopen tijd vaker last heeft van onderstaande symptomen dan vroeger, kan dit wijzen op (risico op) ondervoeding:

Voortdurend koud hebben | duizeligheid | vermoedheid | algehele zwakte

3^{de} STAP

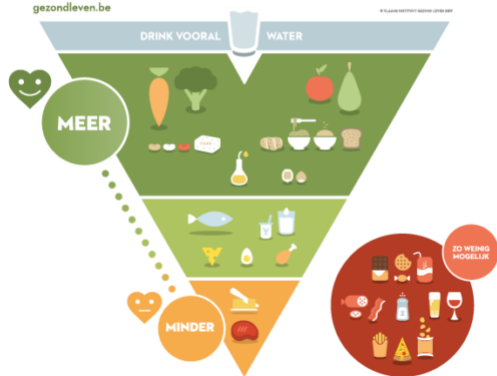
- Stel jezelf de volgende **vragen**:
- Eet ik nog evenveel als enige tijd geleden?
 - Heb ik (meer) moeite met eten?
 - Eet ik dagelijks een warme maaltijd of is dit geminderd?
 - Eet ik minder of trager dan anders?
 - Heb ik tand- of mondproblemen?

Let op! Ondervoeding komt niet alleen voor bij mensen met ondergewicht. Ook met overgewicht kan je een risico lopen op ondervoeding. Denk niet te gauw dat je genoeg reserves hebt. Herken je deze signalen bij jezelf of bij iemand uit je omgeving? Praat erover met je huisarts en/of een diëtist.

What is prevention of malnutrition?

Health promotion





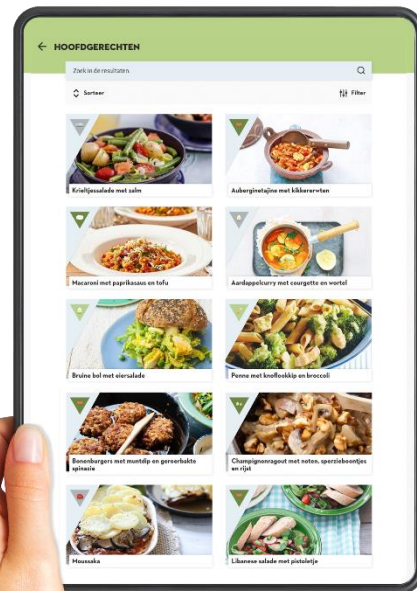
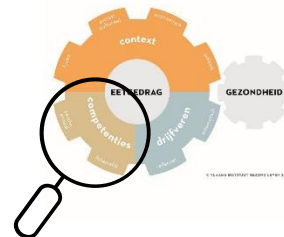
KEN JE DEZE PEULVRUCHTEN?*

Peulvruchten zijn een gezond, duurzaam, lekker, veelzijdig en goedkoop alternatief voor vlees. Varieer volop met deze soorten:

- | | | | |
|---------------------------|--|--|---------------------------------------|
| KIKKERERWTEN | | | LINZEN
(BRUINE, GROENE, BLONDE...) |
| WITTE BONEN | | | KIDNEYBONEN |
| BRUINE BONEN | | | ZWARTE BONEN |
| SOJABONEN | | | EDAMAME
(ONRIJPE SOJABONEN) |
| KIEVITBONEN
(BORLOTTI) | | | CANNELLINI |
| SPLITERWTEN | | | LUPINEBONEN |
| TUINBONEN | | | LIMABONEN |

* Deze behoren tot de categorie peulvruchten van de voedingsdriehoek omdat ze eiwitrijk zijn. Sommige peulvruchten bevatten minder eiwit en worden als groenten beschouwd: sperzie- of prinsessenbonen, snijbonen, boterbonen, doperwten of jonge erwten, peuljes of slimmerwten.

www.gezondleven.be/peulvruchten



CROENTEN



.....

.....

.....

.....

AARDAPPELEN, VOLKOREN PASTA, VOLLE RIJST EN VOLKOREN GRAANPRODUCTEN



.....

.....

.....

.....

PEULVRUCHTEN



.....

.....

.....

.....

VIS, EI, GEVOGELTE EN VLEES



.....

.....

.....

.....

BROODBELEG



.....

.....

.....

.....

FRUIT



.....

.....

.....

.....

BROOD, HAVERMOUT VOLKOREN ONTBIJTGRANEN EN ANDERE VOLLE GRAANPRODUCTEN



.....

.....

.....

.....

NOTEN



.....

.....

.....

.....

MELK(PRODUCTEN)



.....

.....

.....

.....

OLIE EN ANDERE VETSTOFFEN



.....

.....

.....

.....

GEZOND BOODSCHAPPENLIJSTJE

© TILKAAN ONTFRUIT GEZOND LEVEN 2017

GEZOND LEVEN

STAP 1
KIJK IN DE VOEDINGS-DRIEHOEK
WAAR STAAT MIJN PRODUCT?



STAP 2
VERGELIJK
DEZEELFDE SOORT PRODUCTEN
MET DE NUTRI-SCORE



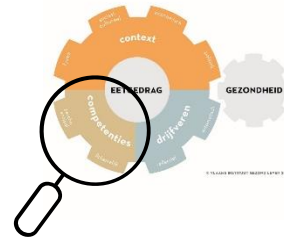
STAP 3
SMAKELIJK!
LEKKER EN GEZOND
GENIETEN

GEbruik DE NUTRI-SCORE OM PRODUCTEN UIT EENZELFDE CATEGORIE TE VERGELIJKEN EN VOORAL VOOR HET VERGELIJKEN VAN:

BEWERKTE PRODUCTEN MET TOEVOEGING VAN SUIKER, ZOUT, VET
BY: SNACKS, KOFFIEJES, DRANKJES, ONTBIJTGRANEN, BROODBELEG ...

SAMENGESTELDE PRODUCTEN
ZOALS KANT-EN-KLAAR MAALTIJDEN

WAT BEPAALT ONS EETGEDRAG
TOEGEPAST VOLOEGNS HET GEDRAGSWIEL



KIKKER-ERWTEN

1. BEWAREN



TIP! 1 jaar op droge en koele plaats

2. VOORBEREIDEN



3. BEREIDEN



EET KOUD
TIP! Heerlijk in salade

OF



⌚ 5-10 MIN.
TIP! Meng dit met andere groenten

OF



⌚ 20-30 MIN.
TIP! Met olijfolie, peper en/ of andere kruiden (paprika, curry ...) • eet als snack

4. RESTJES?



Hummus

VLEES, MAG HET IETS MINDER ZIJN?

gezondleven.be

TE VEEL VLEES ETEN IS ONGUNSTIG VOOR DE GEZONDHEID EN HET MILIEU



WIT VLEES



ROOD VLEES



BEWERKT VLEES /CHARGUTERIE



IMPACT OP
GEZONDHEID



NUTTRAAI /GFEN
GEZONDHEIDSRISICO



MOEFELIK
GEZONDHEIDSRISICO



RFWF7F
GEZONDHEIDSRISICO



IMPACT OP
MILIEU



GROTE
MILIEU-IMPACT



ZEER GROTE
MILIEU-IMPACT
VARKEN IS BETER DAN RUND EN LAM



(ZEER) GROTE
MILIEU-IMPACT
AFHANGIGE VAN HET TYPE VLEES
(WIT OF ROOD)

WAAROM BETER VOOR DE GEZONDHEID?

Vooral plantaardige voedingsmiddelen worden bij hogere inname met gezondheidsvoordelen geassocieerd. Denk bijvoorbeeld aan de preventie van overgewicht, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, bepaalde kankers Binnen de categorie van dierlijke voedingsmiddelen wordt een hogere consumptie van rood en vooral bewerkt vlees geassocieerd met ongunstige gezondheidseffecten, zoals een hoger risico op diabetes type 2, beroerte en bepaalde kankers. Daarom wordt vanuit de Hoge Gezondheidsraad aanbevolen om als volwassene niet meer dan 300 g rood vlees en niet meer dan 30 g bewerkt vlees per week te consumeren. Voor gevogelte, eieren en zuivel geldt een neutrale beoordeling of werd nog geen eenduidig gezondheidseffect bewezen. Vis vormt de uitzondering (binnen de dierlijke producten) en is gunstig voor de gezondheid, omdat het beschermt tegen hart- en vaatziekten.



WAAROM BETER VOOR HET MILIEU?



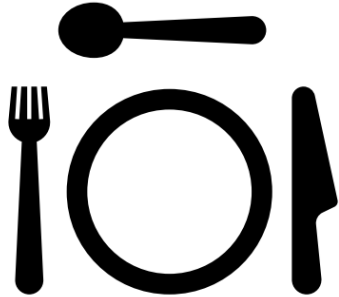
De hoeveelheid vlees en andere dierlijke voedingsmiddelen die we vandaag consumeren, heeft een erg groot aandeel binnen de totale milieupact van ons huidige voedingspatroon. Plantaardige voedingsmiddelen hebben over het algemeen een lagere milieupact in vergelijking met dierlijke voedingsmiddelen: een lagere uitstoot van broeikasgassen en minder water- en landgebruik. Peulvruchten hebben een erg lage milieupact in vergelijking met vlees en zijn net zoals volle granen interessanter als plantaardige eiwitbron. Noten leveren ook eiwitten, maar hebben een relatief hoog watergebruik. Dagelijks een handjevol noten eten is voldoende. Wat betreft groenten en fruit, is het niet zo dat lokaal geteelde groenten en fruit sowieso een lagere milieupact hebben. Kies daarom in de eerste plaats voor seizoensgebonden soorten, want die geven meer garantie op een lagere milieupact. Lokaal kopen is positief voor de lokale economie. Het brengt consumenten meer voeling met de oorsprong van hun producten.





Healthy nutrition for the elderly: guidelines

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



**PREVENTIE
ONDERVOEDING**

BIJ OUDEREN

elderly people living at home, all meals (60+)

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

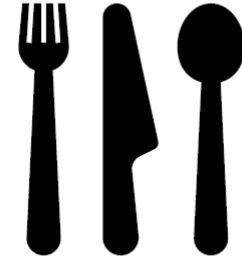


**GEZONDE VOEDING
VOOR OUDEREN**

DRAAIBOEK VOOR LOKALE DIENSTENCENTRA ROND
PREVENTIE VAN ONDERVOEDING BIJ OUDEREN

local service centers, hot meal
LDC

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



**PREVENTIE
ONDERVOEDING**

DRAAIBOEK VOOR WOONZORGCENTRA

Residential care, all meals
WZC

How can Gezond Leven support you?



Guidelines, materials and tools

www.gezondleven.be



Trainings

www.gezondlevenacademie.be



Information session for the elderly

[Gezond ouder worden, goed eten | Vlaamse](#)

Questions?

Sarah Dries

Sarah.dries@gezondleven.be

02 422 49 57

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**