



Minder breuken door minder ondervoeding

Ondervoeding, valincidenten en breuken zijn in woonzorgcentra (WZC) een omvangrijk probleem. Voldoende zuivel verwerken in de voeding kan de gezondheidsimpact door vallen en fracturen bij ouderen ten gevolge van ondervoeding beperken.

Dat is de conclusie van een recente en unieke twee jaar durende voedingsinterventiestudie bij meer dan 7000 bewoners in 60 WZC in Australië. Anderhalve portie zuivel extra per dag resulteerde in 11% minder valpartijen, 33% minder botbreuken en 46% minder heupfracturen. De verklaring was een vertraging van spier- en botverlies.

De interventiegroep kreeg 3,5 porties zuivel per dag in vergelijking met de gangbare 2 porties zuivel per dag in de controlegroep. De calciuminname nam toe van ongeveer 600 mg naar 1100 mg per dag en de eiwitinname van 0,8 g naar 1,1 g per kg per dag. De energie-inname bleef vergelijkbaar.

De zuivelinname werd in de verschillende WZC op maat verhoogd. Inspraak van bewoners, koks en het personeel is cruciaal om dergelijke interventies ook op lange termijn in de dagelijkse werking te kunnen integreren.

🔗 Meer info over deze studie en bekijk het interview met de hoofdonderzoeker Dr. S. Iuliano: www.nice-info.be/per-leeftijd/50-plussers/minder-botbreuken-door-minder-ondervoeding



NICE-to-know geüpdated

Om gezondheidsprofessionals in hun rol van voedingsvoorlichter te ondersteunen biedt NICE gericht en beknopt informatie-materiaal aan. De 16 NICE-to-know-folders, gerealiseerd in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven, geven tips, tricks en recepten om fit en gezond te blijven op elke leeftijd, van ontbijt tot avondmaal, om stap voor stap gezonder te kiezen, boodschappen te doen en te koken.

De NICE-to-know-folders over gezond ontbijten, gezonde tussendoortjes en een hartvriendelijke voeding zijn geüpdatet en hebben nieuwe recepten op hun menu gezet. Eerder kregen ook andere folders uit deze reeks een update.

Alle NICE-to-know-folders zijn beschikbaar en gratis te bestellen.

🔗 www.nice-info.be/materialen/brochures



Witloof voor kids

Liefhebbers van witloof zijn verzot op zijn bittere smaak, maar kinderen houden er meestal niet van. Jammer, want witloof is Belgisch culinair erfgoed dat veel mogelijkheden biedt in lekkere en gezonde gerechten. Met wat geduld, creativiteit en een positieve houding kunnen ook kinderen witloof leren eten. Het vraagt soms wel 10 tot 15 proefpogingen alvorens kinderen iets lusten.

Je kind lust misschien wel witloof met kaassaus, of gecombineerd met zoete smaken van bijvoorbeeld wortelen, pompoen of appel. Schenk aandacht aan de presentatie en breng kleur in het recept. Betrek ze bij de bereiding, dan zijn ze al enthousiaster om te proeven. Ga geen strijd aan, moedig kinderen positief aan om te proeven.

🔗 Meer tips: www.nice-info.be/per-leeftijd/opvoedingstips-kinderen



Vlaamse voedselstrategie: Go4Food

Op 29 november 2022 stelde minister van Landbouw Jo Brouns op de Vlaamse voedseltop de Vlaamse voedselstrategie voor. Deze voedselstrategie vormt de basis om in Vlaanderen te werken aan een beter voedselsysteem. Go4Food kwam tot stand na afstemming tussen de verschillende beleidsdomeinen van de Vlaamse overheid en met een brede voedselcoalitie van stakeholders. De strategie bouwt voort op inspanningen die al op internationaal, nationaal en lokaal vlak worden geleverd, zoals de Europese 'Van boer tot bord'-strategie.

De Vlaamse voedselstrategie is opgebouwd rond 4 pijlers: gezonde en duurzame voeding voor iedereen, een voedselsysteem binnen ecologische grenzen, voluit voor een veerkrachtige voedsleconomie en voedsel verbindt boer tot burger. Onder deze pijlers zijn 19 strategische doelstellingen geformuleerd en 98 werkpaden en 11 voedseldeals beschreven om de doelstellingen te bereiken.

NICE is een loyale partner om de Vlaamse voedselstrategie mee uit te rollen, in het bijzonder voor de bevordering van de voedselgeletterdheid van de Vlaming.

Alles over Go4Food: lv.vlaanderen.be/beleid/vlaamse-kost-voedselstrategie



Zelf koken voor meer nutriënten

Wie meer zelf kookt, lijkt gemiddeld gezonder te eten. We moeten ook meer plantaardige voedingsmiddelen op ons menu zetten. Om volop van de positieve gezondheidseffecten van thuisbereide maaltijden te kunnen genieten, moeten we het verlies aan voedingsstoffen tijdens de bereiding zo veel mogelijk proberen te beperken. Waarop moeten we letten?

Voedingsmiddelen bereiden heeft niet alleen effect op de smaak en op het uitzicht, maar ook op de voedingswaarde. Sarah Coe zocht uit wat we weten over de invloed van verschillende bereidingswijzen op het gehalte aan essentiële voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en bioactieve stoffen in plantaardige voedingsmiddelen zoals groenten, aardappelen en peulvruchten. Ze doet een oproep om de consumenten goed te informeren zodat hij de juiste bereidingstechnieken kan kiezen voor een optimaal behoud aan voedingsstoffen. De combinatie van hoge temperaturen, water, zuurstof en lange bereidingstijden is meestal nadelig voor de voedingswaarde, maar kan ook positieve effecten hebben. Bijvoorbeeld, bepaalde antinutriënte stoffen, die de opname van voedingsstoffen belemmeren, worden door verhitting geïnactiveerd. Naast de aard en de hoeveelheid nutriënten en bioactieve stoffen in een voedingsmiddel moeten dus ook andere factoren zoals biobeschikbaarheid in rekening worden gebracht.

Bron: S. Coe and A Spiro. *Cooking at home to retain nutritional quality and minimise nutrient losses: a focus on vegetables, potatoes and pulses. Nutrition Bulletin 2022; 47: 538-562*

Meer lezen: www.nice-info.be/gezond-eten/gezond-koken-kopen/bereidingswijzen