

Dossier: Smaak en Selectieve Smaaksturing

JAVA, pionier in het meedenken:



Beter eten voor een betere oude dag

Stel: je zit in een rusthuis. Eten doe je alsmaar minder; het smaakt je gewoon niet. Of je woont als 80-plusser nog in je eigen huis, maar je hebt het heel moeilijk om gezond te eten: geldgebrek, beperkte mobiliteit of verminderde zelfredzaamheid maken het moeilijk om boodschappen te doen en zelf te koken. Het gevolg: ouderdomsanorexie, een kwaal die een gigantische problematiek verbergt. Daar wil het project Smaak & Selectieve Smaaksturing (kortweg S3) iets aan doen.

Ouderdomsondervoeding stijgt

De 'goede oude dag' valt voor veel Belgen maar mager uit. Letterlijk. Want 30 à 40 percent van onze ouderen kampt met ondervoeding. Een enorm cijfer, zeker als we rekening houden met de vergrijzing, die vanaf 2010 sterk zal toenemen. Ondervoeding bij senioren is dan ook een problematiek die zeer ernstig moet genomen worden: wie slecht gevoed is, wordt immers gemakkelijker ziek. Meer nog: de kosten voor de gezondheidszorg ten gevolge van ondervoeding worden geschat op maar liefst 400 miljoen euro per jaar, of zeven percent van het jaarlijkse totale hospitaalbudget.

Om hier iets aan te doen, werd het S3-project gelanceerd. Coördinator is de Voreca Management School van Leuven. Het OCMW van Tienen fungeert als pilootproject, samen met het RVT Zonnewende uit Aartselaar. Het project zal drie jaar duren en krijgt belangrijke

financiële steun van de Vlaamse regering en enkele grote voedingsbedrijven: JAVA, Danone, Medirest, Temp-rite en Unilever.

Het S3-project zal de uitdaging van ouderdomsanorexie daarom op een innovatieve culinaire manier aanpakken, met aandacht voor alles wat

Ouderdomsanorexie, een kwaal die een gigantische problematiek verbergt.

De culinaire aanpak

Het S3-project wil aantonen dat er niet-medische oplossingen zijn voor ouderdomsondervoeding. Uit ervaringen in Nederland, waar men de voorbije jaren ouderdomsanorexie probeerde te verhelpen met bijvoedingen en medicijnen, blijkt immers dat deze aanpak totaal niet werkt. De nieuwe Nederlandse aanpak, gericht op sfeer tijdens het eten, levert evenmin voldoende resultaat.

'in het bord en rond het bord' gebeurt. Dat betekent in de eerste plaats de gerechten lekkerder maken, maar ook alle randfactoren rond eten verbeteren. De oplossing van de ondervoedingsproblematiek ligt met andere woorden niet bij de medici, verplegers of diëtisten. Die kunnen de problemen wel in kaart brengen, maar de eigenlijke antwoorden moeten uit de keukens komen. In het S3-project zijn dan ook heel wat leidinggevende koks vertegenwoordigd.

Meer geur = meer smaak

Eten smaakvoller maken kan op verschillende manieren en daarbij speelt de Voreca Management School een voortrekkersrol: twee jaar geleden startte ze een onderzoek om de smaak en de geur van voedsel te verbeteren, zonder toevoeging van zout, suiker of andere additieven. Bejaarden verliezen veel smaak van het voedsel doordat hun reukzin minder goed werkt. Door de gerechten dus selectief 'geuriger' te maken, verhoogt de smaak ervan.

Daarnaast mogen we ook niet vergeten dat onze senioren uit een andere smaakwereld komen. De voeding uit hun jeugd was anders dan die van vandaag. Zij aten enkel streekproducten: vlees van zelfgekweekte dieren en groenten uit de eigen tuin. Bij het koken of op de boterham gebruikten ze reuzel of smout. Ze kookten op de 'stoof', zonder alle technische hoogstandjes van vandaag. De gestoomde keu-

ken was hen helemaal vreemd. Door rekening te houden met deze andere smaakgewaarwordingen kunnen koks hun maaltijden merkkelijk lekkerder maken voor hun bejaarde gasten.

Uiteraard speelt naast de kwaliteit, geur en smaak van het eten, ook de sfeer een belangrijke rol. We weten allemaal dat in een gezellige omgeving, 'onder de mensen', ons eten gewoon altijd beter smaakt. Al deze inzichten samen kunnen ervoor zorgen dat bejaarden meer en beter gaan eten.

JAVA corner als voorbeeld

Het S3-project wil ook zoeken naar middelen om ouderdomsanorexie te voorkomen en te behandelen bij bejaarden die nog thuis wonen. Hoe kunnen onze bejaarden thuis aan een gezonde, veilige en betaalbare maaltijd geraken? Welke alternatieven zijn er voor de maaltijden-aan-huis of voor de bejaardenhelpster die thuis komt koken, en waarbij je als zorgbehoevende bejaar-

de afhangt van de kookkunsten van de hulp in kwestie? Er wordt onder andere gedacht aan nieuwe concepten voor laagdrempelige zorgrestaurants of zorgpunten, waar naar het voorbeeld van de gezellige JAVA coffee corners senioren in een gemoedelijke en losse sfeer kunnen samen komen om een hapje te eten.

Kortom: het S3-project streeft ernaar om ouderdomsanorexie te behandelen en te voorkomen op verschillende manieren, zonder medische ingrepen. De aanpak richt zich volledig op het gastrologische: "lekker, gezond en veilig eten". Daarnaast wordt er ook gezocht naar manieren om gezonde voeding voor onze senioren beter beschikbaar en betaalbaar te maken. De uitkomst van dit project en de verzamelde know-how moet internationaal kunnen toegepast worden. We houden u zeker op de hoogte, als over drie jaar de resultaten van dit groots opgezette project kenbaar gemaakt worden!

