

# 7 tips om duurzamer te eten en te drinken in de zorg

20-04-2021

Winnie van Besouw



## 7 tips om duurzamer te eten en drinken in de zorg

Hoe gaan we in 2050 10 miljard mensen voeden zonder de aarde uit te putten? Een gezond voedingspatroon geproduceerd door een duurzame voedselketen is noodzakelijk om de VN duurzame ontwikkelingsdoelen (SDGs) en het Parijsakkoord te halen. Volgens het [EAT-Lancet rapport](#) kan dit! Hiervoor moeten in de gehele keten stappen worden gezet. In de zorg is nog veel te halen als het gaat om bewustzijn, bleek uit de [Online Dialoog](#) van Eten+Welzijn. Wat kan je binnen de zorg doen aan je inkoop en aanbod van voeding? Het Voedingscentrum omschrijft [7 tips](#) om duurzamer te eten en drinken. Deze lichten wij in dit artikel toe, met daarbij mooie voorbeelden uit de zorg!

### 1. Eet minder vlees: kies vaker peulvruchten en noten

Een stukje vlees op z'n tijd kan zeker. Maar veel (rood) vlees eten is heel belastend voor het milieu en niet heel gezond. Vervang rood en bewerkt vlees eens wat vaker door peulvruchten als bonen, linzen of kikkererwten, noten of een ei. Eén keer per week een aanpassing in het menu kan al een verschil maken. Tips van chef [Rob Kruijt bij Cordaan](#) tijdens de [Week Zonder Vlees](#):

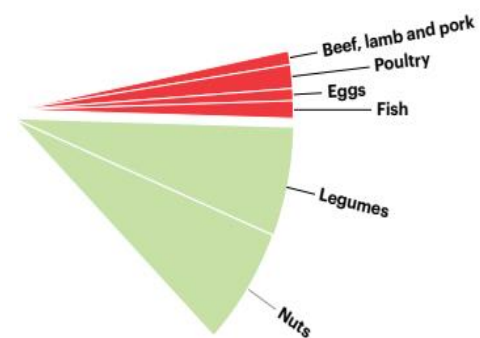
- *Experimenteer met kruiden en specerijen om te zorgen voor voldoende smaakvariatie.*
- *Praat met bewoners en leg uit wáárom je iets aanbiedt, zoals een vegetarisch menu. Maak het toegankelijk en begrijpelijk en licht het op diverse manieren toe, bijvoorbeeld in de nieuwsbrief of op sociale media.*
- *Creëer een overgang voor de bewoners door het geleidelijk in te voeren.*

Vanuit de pilot verduurzaming voeding vertelde [Imke Houben](#) aan Actiz hoe St. Pieters en Bloklands Gasthuis minder vlees op het menu zet:

*'Leg de focus op gerechten die zonder vlees ook erg smakelijk zijn. Zo zat er voorheen standaard vlees in de soepen, terwijl dit helemaal niet altijd nodig is. Ook gerechten als pasta en curry zijn lekker zonder vlees. En let op hoe je het 'verkoopt': champignonragout op het menu spreekt meer aan dan vegetarische ragout. Wij gebruiken soms ook vleesvervangers, maar zijn er wel terughoudend mee want ze zijn vaak duur en bevatten veel zout.'*

### 2. Verspil zo min mogelijk voedsel: koop en kook op maat

In Nederland gooien we [per persoon](#) 34 kilo eten in de prullenbak en 45 liter drinken door de gootsteen. Zonde voor milieu en portemonnee! Wat kun je doen? Kook op maat, bewaar slim en gooi producten niet zomaar weg.



Een bord dat gezond is voor mens en planeet, heeft volgens [EAT-Lancet](#) deze verdeling aan eiwitbronnen. Het vlees hoeft dus niet volledig van het bord, maar peulvruchten en noten verdienen zeker een groter

The Food Professor kan je helpen met het verminderen van voedselverspilling, bijvoorbeeld door inzet van de [Food & Waste Scan](#). Meerdere zorgorganisaties hebben hier al gebruik van gemaakt.

[Too Good To Go](#) redt eten wat anders de prullenbak in zou gaan. Zorgorganisatie [Mijzo](#) maakt sinds eind 2019 gebruik van de app van Too Good To Go om haar overgebleven maaltijdcomponenten aan te bieden aan buurtbewoners. Het werkt gemakkelijk, voedselveiligheid is gegarandeerd en het levert lagere afvalverwerkingskosten en extra inkomsten. Wil je dit ook proberen voor jouw zorgorganisatie? Vul dan je gegevens in op [www.toogoodtogo.nl/intrakoop](http://www.toogoodtogo.nl/intrakoop) en ontvang 1 jaar gratis lidmaatschap!

### 3. Eet op maat, en niet te veel snacks en snoep

Balans is belangrijk als het gaat om goede voeding. Door niet meer te eten dan je nodig hebt, wordt er niet meer voedsel gemaakt en vervoerd dan nodig.

In de zorg zie je de laatste jaren een verandering van de traditionele 3 eetmomenten per dag naar 5-7 momenten voor een versnapering. Zo heeft het [Radboudumc](#) 7 maaltijd rondes: kleine maaltijden die patiënten op dat moment zelf kunnen kiezen. Ook het [Amsterdam UMC](#) biedt in haar voedingsconcept 6 maaltijdmomenten en geeft de patiënt meer regie. Het [Martini Ziekenhuis](#) zegt terecht: 'Een ziekenhuis is een zorgorganisatie, geen supermarkt of snackbar'.

### 4. Drink vooral kraanwater, thee en koffie

Voor het milieu is kraanwater de beste keuze. Ook is 3 koppen thee per dag goed voor je en staat koffie zonder suiker in de Schijf van Vijf. Frisdranken, (vruchten)sappen en alcohol zijn niet goed voor je gezondheid en staan [niet in de Schijf van Vijf](#). Ze belasten het milieu vanwege de productie, verpakkingen en vervoer.

Met diverse leden bespreken wij hun resultaten uit de [Zorgmonitor Duurzaam & Gezond](#). Daaruit blijkt bij veel organisaties dat sappen en frisdrank grote impact maken: ze zijn qua volume de vierde en vijfde productgroep. Zo wordt er erg veel appelsap, sinaasappelsap en druivensap ingekocht en staat binnen frisdrank de cola ver bovenaan. Diverse zorginstellingen zijn daarom, samen met diëtetiek, hun beleid omtrent sappen en frisdrank aan het herzien.

### 5. Eet voldoende zuivel en kaas, maar niet meer dan nodig

Zuivel en kaas passen in een gezond en duurzaam voedingspatroon, maar eet hier niet teveel van. Twee tot drie kleine porties zuivel (melk/yoghurt/kwark) en één plak kaas per dag, meer is niet nodig. Kaas vervangen? Plantaardig broodbeleg is steeds meer beschikbaar, van [hippe hummus tot rode bietenspread](#), maar vergeet de vertrouwde pindakaas niet. Bekijk hier [16x broodbeleg-inspiratie](#).

In de pilotgroep Verduurzaming voeding wordt ook gekeken naar mogelijk plantaardige zuivelvervangers. Met de [Zorgmonitor Duurzaam & Gezond](#) zagen ze dat zuivel en kaas een groot aandeel van de (dierlijke) eiwitten levert. Met de top 20 meest afgenomen zuivelproducten gaan ze nu op zoek naar mogelijk hoogwaardige (plantaardige) vervangers.

### 6. Kies seizoensproducten en kijk naar herkomst

Eet uit het seizoen! Makkelijker gezegd dan gedaan. Bepaalde groente en fruit oogsten we enkel in een bepaald seizoen ([seizoensproducten](#)) en andere soorten worden het hele jaar door geoogst of bewaard. Producten van buiten Europa, die met het vliegtuig komen, zijn

minder duurzaam. Ook groenten uit verwarmde kassen zijn niet altijd de beste optie. Milieu Centraal biedt veel informatie over herkomst en seizoenen op haar [website](#). Daarnaast is er recent een [mooie tool](#) uitgebracht door EUFIC waarin je kan zien welke producten wanneer in het seizoen zijn. Neem eens een kijkje, maar bevestig ook zeker je leverancier(s) hierover!

Inmiddels zijn diverse initiatieven in Nederland ontstaan om producten dichterbij huis te halen. Zo ontwikkelde Diverzio het programma [Gezonde Korte Ketens](#) voor agrifood ondernemers die regionaal en duurzaam willen leveren aan zorgorganisaties in de regio.

Nog lokaler groente afnemen? Wat dacht je van binnenshuis, uit je eigen zorginstelling? [Vegger](#) ontwikkelde [high-tech binnenmoestuinen](#), speciaal voor zorginstellingen. Innoforte maakt als één van de eerste zorgorganisaties gebruik van het concept, en is razend enthousiast. Naast het zelf kweken van voedsel, biedt het bewoners ook een fijnere woonomgeving. [Benader Vegger](#) en geef aan dat je lid bent van Intrakoop, bij afsluiten van een contract ontvang je dan twee extra workshops voor het personeel.

### 7. Kies voor topkeurmerken

Op producten staan soms allerlei keurmerken. Milieu Centraal heeft in haar [Keurmerkenwijzer](#) voor voeding [10 topkeurmerken](#) bepaald. Pianoo, het Expertisecentrum Aanbesteden van de Rijksoverheid, heeft de [MVI-criteriatool](#) gebouwd. Hierin worden verschillende eisen, criteria en suggesties aangereikt die je mee kunt nemen in je inkoopproces, waaronder het aandeel keurmerken. Ook in de [Milieuthermometer](#) van MPZ worden criteria gesteld als het gaat om keurmerken.

Zorgorganisatie [Coloriet](#) is als één van de eerste ouderenzorgorganisaties aan de slag gegaan met de Zorgmonitor Duurzaam & Gezond. Eén van de grootste productgroepen als het gaat om impact en inkoopwaarde, is koffie & thee. Daarom heeft Coloriet, in samenspraak met Bidfood en Jacobs Douwe Egberts, besloten haar niet-gecertificeerde *Cafitesse Medium Roast* te wijzigen naar de gecertificeerde *Cafitesse Classic Roast*. Het effect is al goed zichtbaar: dankzij de overstap is het aandeel gecertificeerde koffie gestegen van 9,9% in Q3 2020 naar 27,0% in Q4 2020, en dat terwijl de overstap pas in december is gemaakt. Dat belooft mooie resultaten voor de oplevering van Q1 2021!

### ***Laat je verder inspireren en deel jouw verhaal!***

Het RIVM benoemd binnen het thema [Voeding & duurzame zorg](#) nog meer praktijkvoorbeelden. En denk je nu dat dit alles heel veel tijd en geld gaat kosten? Bekijk dan eens de factsheet [‘De winst van goede voeding in de zorg’](#) van Alliantie Voeding in de Zorg. Een gezonde business case én gezonde voeding kan wel degelijk. Op de nieuwe website [www.goedezorgproefje.nl](#) vind je allerhande informatie en tools om je voedingsaanbod gezonder en duurzamer te maken. Ook wij informeren je hier graag verder over.

Wil jij jouw voorbeeld van duurzame (voedings)zorg delen met andere zorginstellingen? Benader je contactpersoon bij Intrakoop of mail naar [communicatie@intrakoop.nl](mailto:communicatie@intrakoop.nl) en deel jouw verhaal via onze nieuwsbrief en website!