



25 April 2019.

## Voeding in het LUMC; puur en gevarieerd

Opgesteld door: Prof. dr. Hanno Pijl

Ondertekend door:

Prof. dr. Douwe Atsma

Prof. dr. Jessica Kiefte

Prof. dr. Niels Chavannes

dr. Joris Rotmans

dr. Jeroen Maljaars

mw. Herma Hollander

dr. Judith Kroep

dr. Paul van der Boog

dr.ir. Renée de Mutsert

Wij bestaan uit wat we eten. Voeding is de enige bron van bouwstof voor onze longen, ons hart, onze lever, ons afweersysteem tegen infecties en kankercellen, etc. Het levert ook de energie die nodig is om onze weefsels te onderhouden. Verkeerde voeding stilt wel de honger, maar maakt ziek op de lange duur door gebrek aan essentiële bouwstoffen en overvloed van schadelijke stoffen en overbodige energie. Goed gebalanceerde voeding is daarom van groot belang voor onze gezondheid. Wat is dan “goed gebalanceerde voeding”?

Gezonde voeding is in de eerste plaats zo min mogelijk bewerkt. Producten die door de aarde worden voortgebracht. Onze voorouders verwarmden al honderdduizenden jaren het vlees en de vis die zij vingen, en de planten, noten en vruchten die ze verzamelden. Maar daar bleef het bij. Verdere bewerking is van de laatste paar honderd jaar. Minimaal bewerkt, natuurlijk voedsel is over het algemeen “nutriënt-dicht”, dat wil

zeggen dat er vaak veel (belangrijke) micronutriënten in zitten, en relatief weinig (vaak onbelangrijke, zeker in onze samenleving) calorieën.

Het industriële productieproces introduceert suikers, zout en verkeerde vetten. Willen we het voedselaanbod in het LUMC dus gezonder maken moeten we ons in de eerste plaats richten op zo min mogelijk bewerkt voedsel.

In de tweede plaats is variatie van heel groot belang. Dat kunnen we mensen natuurlijk niet verplichten, maar we kunnen wel proberen het aanbod zo breed mogelijk te maken. Wellicht kunnen we via quotes of wekelijkse variatie in aanbod in het restaurant proberen variatie van keuze te stimuleren.

In de derde plaats gaat het om niet te veel. Zelfs van gezonde minimaal bewerkte producten kan je te veel eten als je de hele dag zit, zoals velen van ons doen. Ik denk dat we moeten overwegen om relatief kleine porties aan te bieden daar waar dat kan.

De basis van de voeding van gezonde mensen moet bestaan uit groente, fruit, vlees, vis en noten.

Melkproducten zijn zeker verantwoord, zowel de magere als de volvette. Olijfolie wordt beschouwd als een gezonde plantaardige olie, zeer geschikt voor dressings, maar ook om voedsel in te stoven of te bakken.

En dan moeten we in het ziekenhuis uiteraard rekening houden met mensen die niet gezond zijn. De keuken moet ook voor opgenomen patiënten zo veel mogelijk minimaal bewerkt eten serveren. Sommige ziekten vragen om speciale doelgroepgerichte voeding. Aandacht voor macro- en micronutriënten is dan nodig, en dat vraagt om speciale recepten. Maar ook om een sluitend systeem van registratie van ziekte tot aan opdienen van de maaltijd.

Recent onderzoek toont aan dat medisch gespecificeerde maaltijden het zorggebruik bij patiënten buiten het ziekenhuis sterk kan verminderen (Berkowitz SA, JAMA Internal Medicine, 2019). Er is geen enkele reden om aan te nemen dat niet hetzelfde geldt voor patiënten in het ziekenhuis.

Als wij de visie op voeding in het LUMC willen realiseren is daar investering in mensen en middelen voor nodig. Zonder gaat het eenvoudigweg niet.

Er zal enerzijds tijd moeten worden geïnvesteerd in de ontwikkeling van een strategisch plan, anderzijds wellicht geld in de aanschaf van benodigde middelen. Uiteindelijk levert het echter naar verwachting winst op voor het bedrijf! Voor welzijn en welbevinden van de patiënten, vitalere werknemers en studenten die zorgen voor effectievere bedrijfsvoering en een positief bedrijfsimago. Het LUMC staat voor zorgvernieuwing, ook op het gebied van voeding; puur en gevarieerd

Voeding is van essentieel belang voor onze gezondheid. Laten we het LUMC gezonder maken voor werknemers, studenten en patiënten door het voedselaanbod optimaal gezond te maken!