

## Advies 4 - Gezonde voedselomgeving voor ouderen

Versie: 12-02-2021

Status: Definitief

Van: Voedselraad Ede

---

### Introductie

De Voedselraad heeft zich als tweede thema verdiept in het thema Ouderen en een gezonde voedselomgeving. Het ging daarbij om beantwoording van onder meer de volgende vragen:

1. Welke problemen en uitdagingen spelen in relatie tot dit thema?
2. Welke activiteiten worden al in de gemeente Ede ondernomen?
3. Welke partijen zijn daarbij betrokken?
4. Wat zijn de effecten van deze activiteiten?
5. Welke oplossingsrichtingen zijn mogelijk?

Dit hebben we gedaan door middel van een online Foodfloor met experts uit het veld en een online enquête binnen de community van EetbaarEde. Ook hebben we de resultaten van een aantal zeer recente onderzoeken meegenomen w.o. een Online Dialoog 2020 naar de urgentie van duurzame en gezonde voeding van het programma “Green Deal Duurzame Zorg” en het rapport The Healthy Food Environment Policy Index (Food-EPI): Nederland (Jan 2021) van de Wageningen Universiteit. In deze index worden beleidsaanbevelingen gedaan voor het creëren van een gezonde voedselomgeving voor alle doelgroepen.

De bijlage bij dit advies bevat een samenvatting van alle informatie die we ter beantwoording van bovenstaande vragen hebben verzameld. In dit document komen we tot een nadere analyse van deze informatie en hebben als advies aan de gemeente Ede een aantal oplossingsrichtingen beschreven met daarbij het voorstel om dit mee te nemen in het uitwerkingsplan van het in december vastgestelde kader voor het gezondheidsbeleid van de gemeente Ede, alsmede de nadere uitwerking van het programma Food.

### Nadere analyse

De doelgroep ouderen (65+) en in het bijzonder thuiswonende ouderen is een aparte doelgroep waarvoor in het gemeentelijke beleid doorgaans te weinig aandacht is. De beschikbare kennis is daardoor ook zeer beperkt en is vooral belegd bij externe partijen. Dat is naar het oordeel van de Voedselraad onterecht, mede gezien het feit dat deze doelgroep de komende jaren aanzienlijk zal toenemen. Op dit moment betreft het ruim 21.000 inwoners van Ede, waarvan circa 90% thuis woont. Naar verwachting zal in 2050 25% van de bevolking 65 jaar of ouder zijn. Het gaat dan om naar verwachting circa 24.000 inwoners van Ede.

Er doen zich in deze groep een paar problemen voor: bijna de helft van de 65+ heeft overgewicht, terwijl ook ruim 10% ondervoed is. Dit heeft allerlei gezondheidsproblemen en zorgkosten tot gevolg. Door hier mede vanuit het gemeentelijke beleid aan de oplossing van deze problemen te werken is er voor zowel het welzijn van de betrokkenen zelf als vanuit economisch maatschappelijk perspectief veel winst te behalen.

Hierbij moet wel nadrukkelijk worden opgemerkt dat de gezondheidsproblemen bij ouderen niet op zichzelf staan en niet alleen vanuit een ongezonde voedselomgeving en/of voedselpatroon verklaard kunnen worden. Naast beperkte beschikbaarheid van op ouderen toegesneden gezonde voeding zijn

er ook verschillende andere factoren die de omstandigheden negatief beïnvloeden w.o. eenzaamheid, medicijn gebruik en beperkte mobiliteit. De COVID-crisis heeft ouderen heel hard geraakt en heeft deze factoren het afgelopen jaar nog verder negatief beïnvloed. Des te meer reden om hieraan veel meer aandacht te besteden wanneer de omstandigheden dat toelaten. Gericht op zowel de persoon zelf, als de voedselproducten en op de voedselomgeving worden in Ede al verschillende initiatieven ondernomen, maar deze zijn nog onvoldoende aanwezig en niet structureel ingebed in de leefomgeving van ouderen. Bovendien is er te weinig kennis bij betrokken partijen over een passend en gezond voedingspatroon (inclusief de ouderen zelf) en weten deze partijen elkaar ook veel te weinig te vinden. Knelpunten op het terrein van voeding worden daardoor te weinig en te laat onderkend en daardoor ook niet of onvoldoende opgepakt. Dit is pas vaak het geval als een oudere in het ziekenhuis terecht komt.

## Advies

In de gesprekken met experts en uit wetenschappelijk onderzoek komen verschillende oplossingsrichtingen naar voren. Op basis van de nadere analyse en de oplossingsrichtingen die door experts naar voren worden gebracht is de Voedselraad dan ook van mening dat er aanvullende initiatieven noodzakelijk zijn om deze ontwikkelingen te keren.

1. Zorg ervoor dat er binnen de gemeente Ede zelf voldoende expertise aanwezig is over een gezonde voedselomgeving van ouderen en er daarmee ook meer aandacht voor deze doelgroep komt. Maak een beleidsadviseur en wethouder verantwoordelijk voor deze doelgroep.
2. Zorg ervoor dat in het (food) dashboard van de gemeente Ede voldoende goede indicatoren voor een gezonde voedselomgeving van ouderen zijn opgenomen. Deze indicatoren zijn nu nog erg beperkt.
3. Faciliteer een kennisnetwerk waarin betrokken partijen (ervaringsdeskundigen werkvloer en experts) elkaar treffen, elkaar kunnen scholen en de gemeente van goede input kunnen voorzien voor het ouderenbeleid. Van hieruit kunnen gezamenlijk nieuwe initiatieven ondernomen worden, geëvalueerd en worden opgevolgd. Gebruik de Corona crisis om samen tot oplossingen te komen.
4. Benut de voorbereiding van het uitwerkingsplan van het gezondheidsbeleid en het programma food om zo'n kennisnetwerk langzaam op te bouwen.
5. Zorg ervoor dat er bij de inrichting van het ouderenbeleid ook voldoende aandacht is voor gezonde voeding en adequate inrichting van de omgeving voor ouderen thuis. Dat geldt ook voor het voedselbeleid, het gezondheidsbeleid en het sportbeleid. Kies voor een integrale aanpak. Dit is nu nog te beperkt en incidenteel het geval.
6. Benut de kennis en expertise van lokale ondernemers om tot een gezond, lokaal, duurzaam en betaalbaar alternatief te komen van een commerciële maaltijdservice voor ouderen in gemeente Ede. Gezien de groeiende doelgroep liggen hier kansen voor ondernemers.
7. Kies evenals bij jongeren voor een wijkgerichte aanpak samen met betrokken partijen. In verschillende wijken worden al mooie initiatieven genomen die verder versterkt en uitgebouwd kunnen worden.
8. Stimuleer de oprichting van foodclubs in buurthuizen waar thuiswonende ouderen minimaal wekelijks samen gezond koken en samen eten.
9. Publiceer positieve verhalen over gezonde voeding en initiatieven voor ouderen via EetbaarEde, EdeStad en EdeTV zodat bewoners geïnspireerd raken om hieraan een bijdrage te leveren en ouderen zich bewust worden van het belang van gezonde voeding. Maak in dit verband ook een overzicht (en hou deze actueel) van wat er allemaal al op het terrein van voeding en ouderen wordt georganiseerd en communiceer hier ook regelmatig over. Het kennisnetwerk kan hieraan bijdragen.

# Bijlage: Inventarisatie Ouderen en een gezonde voedselomgeving

De Voedselraad heeft zich gedurende de tweede helft van 2020 verdiept in het thema Ouderen en een gezonde voedselomgeving .

Het ging daarbij om beantwoording van onder meer de volgende vragen:

- Welke problemen en uitdagingen spelen in relatie tot dit thema?
- Welke activiteiten worden al in de gemeente Ede ondernomen?
- Welke partijen zijn daarbij betrokken?
- Wat zijn de effecten van deze activiteiten?
- Welke oplossingsrichtingen zijn mogelijk?

Dit hebben we gedaan door middel van een online Foodfloor met experts uit het veld en een online enquête binnen de community van EetbaarEde. Ook hebben we de resultaten van recent onderzoek meegenomen. In dit document worden al deze resultaten op een rij gezet als basis voor een nadere analyse en advies richting de Gemeente Ede.

## 1. Welke problemen en uitdagingen spelen bij ouderen en een gezonde leefomgeving

Enkele cijfers (zie ook <https://allecijfers.nl/gemeente/ede/>)

- Groep ouderen neemt de komende jaren sterk toe. Prognose in 2050 25% 65 jaar of ouder.
- 90 % van de ouderen woont thuis.
- In Ede 21.668 inwoners zijn ouder dan 65 jaar (cijfers 1/1/2020)
- Circa 12% ≈ 2600 inwoners is ondervoed, daarvan wonen ≈ 2340 personen thuis.
- 50% van de ouderen is langdurig ziek ≈ 10.800 inwoners.
- 47% heeft overgewicht ≈ 10.200 inwoners.
- Economische effecten zijn groot dwz de druk op samenleving, zorg en financiën neemt steeds meer toe.

Zie ook Loket Gezond Leven van het RIVM. Bevat mooie good practises en feiten en cijfers over vitaal ouder worden: <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezond-en-vitaal-ouder-words/feiten-en-cijfers-ouderen>

We brengen de problemen verder globaal in kaart n.a.v. het model van Esmee Doets van de Wageningen Universiteit. Knelpunten doen zich voor op het niveau van de persoon, product en de omgeving. De punten die **oranje** zijn, komen als de top drie uit de enquête van EetbaarEde.

### Persoon

- **Eenzaamheid, angst en stress is sterk toegenomen ten gevolge van Corona. Dit heeft negatieve invloed op het kook- en eetgedrag.**
- **Fysieke beperkingen/minder mobiel: niet meer zelf kunnen koken en boodschappen doen.**
- **Te weinig kennis van mogelijkheden om samen te eten en/of af te halen in bijvoorbeeld een buurthuis. Maar ook te hoge drempel/durf om dit te gaan doen.**
- Ouderen is gevarieerde doelgroep.
- Voedingswaarde en energiewaarde niet in balans in relatie tot leeftijd en leefpatroon.
- Geheugenproblemen/dementie: weten niet meer of ze gegeten hebben.

- Minder eetlust o.a. door medicijnen.
- Te weinig beweging om kracht en balans te houden.
- Te weinig kennis van eigen voedingsbehoefte.
- Geen erkenning dat voeding een probleem is.
- Te weinig initiatief om zelf tot een oplossing te komen/te veel houding dat alles naar ze toe komt.

#### *Product*

- Aanbod supermarkten van slechte kwaliteit: te zout, te zoet en te weinig eiwitten.
- Gezonde kant en klaar maaltijden niet of nauwelijks beschikbaar. Voedingsbehoefte van ouderen is anders en/of anders bij bepaalde ziektebeelden.
- Steeds beperkter aanbod maaltijdservice, veelal ingevroren en niet vers. Maaltijd moet nog opgewarmd worden en dat lukt niet altijd.
- Kosten van maaltijdservice niet voor iedereen op te brengen. Gezond eten is te duur voor ouderen met een laag inkomen.
- Presentatie aanbod vaak niet aantrekkelijk genoeg; stimuleert niet om het op te eten.

#### *Omgeving*

- Onvoldoende steun op maat voor thuiswonende ouderen.
- Buurthuizen en kerken bieden wel samen eten aan, maar dat is onvoldoende.
- Kennis van mantelzorgers over voeding voor ouderen vaak onvoldoende.
- Huisartsen hebben weinig aandacht voor gezonde voeding en leefstijl.
- Je kunt het niet overlaten aan vrijwilligers. Daarvoor is het te belangrijk
- Thuiswonende ouderen zijn vaak onzichtbaar en als doelgroep moeilijk te bereiken.
- Optimalisering sociale omgeving is voor ouderen en voeding heel belangrijk
- Beperkte mantelzorg aanwezig om met voeding te helpen.
- Steeds meer verzekeringen bieden kosteloos ondersteuning aan van een leefstijlcoach en/of diëtist voor personen met obesitas.
- Te weinig uitdaging om te gaan bewegen.

## **2. Welke activiteiten worden al ondernomen met welke partijen en met welk resultaat?**

Corona heeft uiteraard ook in Ede de nodige invloed gehad op de activiteiten voor ouderen. Betrokken partijen proberen zoveel als mogelijk contact te houden via o.m. (beeld)bellen en afhaalmaaltijden, maar dat is verre van optimaal.

In Ede worden de volgende activiteiten ondernomen:

- De praktijkbegeleider van huisartsen in Bennekom gaat op huisbezoek om het welzijn van ouderen in de gaten te houden. Daarbij komt ook een gezonde leefstijl/voeding aan de orde. Zie: <https://eetbaarede.nl/2020/11/26/extra-ondersteuning-voor-thuiswonende-ouderen-in-bennekom/>
- Activiteitenweek georganiseerd voor oudere Molukse gemeenschap in Lunteren; door alle partijen samen en gefinancierd door Oranjefonds.
- Resto Van Harte organiseert dagelijks een sociaal buurtrestaurant in woonzorgcentrum De Pleinen. Zie: <https://eetbaarede.nl/2020/11/03/resto-van-harte-bezorgt-gratis-soep-voor-buurtbewoners-de-pleinen/>
- Afhaalservice voor maaltijden bij buurtcentrum De Meerpaal. Zie: <https://eetbaarede.nl/2020/11/26/afhaalservice-maaltijden-meerpaal-edel/> en <https://eetbaarede.nl/2020/07/21/zomer-maaltijdservice-buurthuis-de-meerpaal/>

- Open tafel afhalen bij buurthuis De Velder Veldhuizen Zie: <https://eetbaarede.nl/2020/11/26/de-velder-open-tafel-afhalen/> en <https://eetbaarede.nl/2020/10/22/jerry-kookt-al-ruim-20-jaar-voor-ouderen-in-edel/>
- Het aanbod van maaltijdservices wordt wel steeds beperkter (o.a. Apetito Service centrum Veenendaal, uitgekookt.nl, dinnerland.nl, food connect en de diepvriesman).
- Ouderen kunnen via de basisverzekering een vergoeding ontvangen voor hulp en advies van een diëtiste. Dat gebeurt in overleg met de huisarts of na opname in het ziekenhuis.
- Alliantie Voeding in de zorg is een initiatief om wetenschap, zorg praktijk, overheden en bedrijven in de Food Valley bij elkaar te brengen en daarmee via onderzoek en innovaties de zorgpraktijk te verbeteren. Ziekenhuis Gelders Vallei en de Gemeente Ede zijn als partner betrokken. Zie: <https://www.alliantievoeding.nl/nl>
- Er is 2020 een pilot met een netwerk Ouderen in Bennekom gestart waarin alle betrokken partijen bij elkaar worden gebracht. Op initiatief van de huisartsen in Bennekom komt er een vervolg via een online samenwerkingsplatform. Alle bij een oudere betrokken personen kunnen zich hierop registreren zodat zij elkaar gemakkelijk kunnen vinden,

### 3. Welke oplossingsrichtingen zijn mogelijk?

Uit de FoodFloor meeting komen de volgende oplossingsrichtingen:

- Veel winst te behalen door met betrokken partijen samen te laten werken aan preventie.
- In samenwerking met betrokken partijen gezondheidsbeleid voor ouderen ontwikkelen
- Strategieën ontwikkelen om ouderen te ondersteunen bij een gezond en lekker voedingspatroon /voedingskeuze.
- Integrale aanpak nodig.
- Sociale activiteiten van ouderen stimuleren en faciliteren en via die weg gezond eten stimuleren.
- Monitoren.
- Goede voorbeelden laten zien

Uit de enquête van EetbaarEde komen de volgende oplossingsrichtingen naar voren. Buurthuizen, wijkorganisaties en mantelzorgers zouden een grote rol moeten spelen bij het realiseren van deze oplossingsrichtingen.

#### *Persoon*

- Goede communicatie naar ouderen over de nu al beschikbare mogelijkheden (goed voorbeelden laten zien).
- Persoonlijke op maat ondersteuning organiseren.
- Ouderen beter informeren over gezonde voeding in hun situatie.

#### *Product*

- Maaltijden in buurthuizen breder beschikbaar stellen om samen gezond te eten.
- Gezonde en betaalbare maaltijdservice aan huis organiseren.
- Voor iedere ouder thuis iedere dag een gezonde warme maaltijd organiseren.

#### *Omgeving*

- Projecten in wijken stimuleren om samen gezond te eten.
- Educatie van mantelzorgers en andere betrokkenen over gezonde voeding voor ouderen.
- Sociale activiteiten in wijken voor ouderen stimuleren. BV ook sociale buurtmoestuin organiseren

Welke rol kan de gemeente daarbij spelen?

- Partijen structureel bij elkaar brengen (dus niet eenmalig) in ene netwerk
- Integraal beleidskader opstellen waarbij wordt ingezet op preventie en daarmee ook op thuiswonende ouderen.
- Drempels voor betrokken partijen verlagen wat betreft kennis (educatie en voorlichting) en financiën (fondswerving en subsidie).

#### 4. Resultaten van onderzoek

De aandacht voor gezonde voeding en een gezonde leefstijl bij ouderen neemt langzaam toe, mede door een toename van het wetenschappelijk onderzoek op dit terrein. We hebben naar een aantal zeer recente onderzoeken gekeken:

- Online Dialoog in de zorg (<https://toekomstproef.nl/>)
- Proefschrift L.M. Hengeveld - Protein intake and diet quality in old age and their role in nutritional and functional status (<https://research.vu.nl/en/publications/protein-intake-and-diet-quality-in-old-age-and-their-role-in-nutr>)
- The Healthy Food Environment Policy Index (Food-EPI) (<https://edepot.wur.nl/539581> )

##### Online Dialoog in de zorg

De onderzoekers komen tot de volgende conclusies:

- Het bewustzijn van het belang van duurzame en gezonde voeding in de zorg is nog laag (R=255). Slechts 1 op de 3 is tevreden en geeft een score van 7 of hoger. De gemiddelde score is 5,4/10 en bijna de helft (46%) vindt het bewustzijn onvoldoende.
- Voeding wordt erkend als potentie om een belangrijke bijdrage te leveren aan gezondheid, welzijn en klimaat. Tevens wordt gezonde voeding beschouwd als kans om de vraag naar en de kosten van de zorg te verlagen.
- Het is echter een lange reis van bewustzijn naar prioriteit en uiteindelijke verandering. In de praktijk wordt voedingsbeleid nog vaak bepaald door het budget en de financiering en nog onvoldoende gezien als basis van onze gezondheid. Gezondheid wordt hierbij ook gedefinieerd vanuit persoonlijk welbevinden en de sociale en ecologische context.
- Visie ontwikkelen, structurele kennisoverdracht en implementatie in alle lagen vormen de belangrijkste kansen. Een duurzame voedselketen kan ontstaan als gebruikers en producenten weer met elkaar communiceren en zich verantwoordelijk voor elkaar voelen.

Om de weg van bewustzijn naar verandering te realiseren is integraal beleid nodig waarin aandacht is voor:

- Duurzaamheid: Eten en drinken als resultante van een duurzame voedselproductie.
- Welzijn: Eten en drinken als middel om Positieve Gezondheid te realiseren.
- Gezondheid: Eten en drinken om maximale gezondheidswinst te realiseren en gezondheidsverlies zoveel mogelijk te voorkomen.
- Empowerment: Eten en drinken als middel om controle te krijgen over eigen leven en vergroten van de capaciteiten om actie te ondernemen over kwesties die mensen zelf belangrijk vinden.

En moet worden ingezet op volgende onderdelen en/of perspectieven:

- Waarde en bekostiging
- Duurzame samenwerking in de keten
- Voeding = gezondheid
- Multidisciplinaire samenwerking binnen de zorg
- Product innovatie
- Empowerment van mensen die zorg ontvangen

## **Protein intake and diet quality in old age and their role in nutritional and functional status**

Belangrijkste conclusies:

- Een aanzienlijk deel van de thuiswonende ouderen heeft een eiwitname die lager is dan de huidige aanbeveling (ADH) van 0,8 g/kg LG/d. Deze ouderen hebben dus mogelijk een inadequate eiwitname.
- Het is nog te vroeg om te concluderen dat ouderen meer eiwit nodig hebben dan de huidige aanbeveling van 0,8 g/kg LG/d ten behoeve van het behoud van voedings- en functionele status.
- De rol van algehele voedingskwaliteit in voedingsstatus is onduidelijk. Daarentegen kan worden geconcludeerd dat een hogere algehele voedingskwaliteit mogelijk bijdraagt aan een betere functionele status van ouderen. Het bevorderen van een gezond voedingspatroon lijkt daarom een effectieve strategie om functionele achteruitgang bij thuiswonende ouderen tegen te gaan.

## **The Healthy Food Environment Policy Index - Samenvatting**

- De afgelopen decennia is het aantal mensen met overgewicht, obesitas en voeding gerelateerde chronische ziekten in Nederland sterk gestegen. Overgewicht (incl. obesitas) is na roken de belangrijkste oorzaak van chronische ziekten zoals hart-en-vaat ziekten, diabetes type 2 en het verlies aan gezonde levensjaren.
- De toename in overgewicht, obesitas en voeding gerelateerde chronische ziekten wordt grotendeels veroorzaakt door een verstoorde energiebalans, waardoor mensen meer energie binnenkrijgen (door voeding) dan dat zij verbruiken (door lichamelijke activiteit). Een grote meerderheid van de Nederlandse bevolking voldoet niet aan de voedingsrichtlijnen van de Schijf van Vijf (gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad); we eten te veel sterk bewerkte voedingsmiddelen rijk aan verzadigd vet, geraffineerde koolhydraten (suiker) en zout, en te weinig verse onbewerkte producten zoals groente, fruit en vezelrijke voedingsmiddelen. Daar komt bij dat er grote sociaaleconomische verschillen bestaan in voedselconsumptie, waardoor overgewicht, obesitas en voeding gerelateerde chronische ziekten vaker voorkomen bij lagere dan hogere sociaaleconomische groepen.
- Ons voedingspatroon wordt sterk beïnvloed door onze voedselomgeving, die zich kenmerkt door bijvoorbeeld het aanbod, de prijs en marketing van voedingsmiddelen. In de huidige Nederlandse voedselomgeving worden er meer sterk bewerkte voedingsmiddelen aangeboden die rijk zijn aan verzadigd vet en geraffineerde koolhydraten (suiker) dan minder sterk en onbewerkte, verse voedingsmiddelen. Deze producten zijn eveneens goedkoper en vaker in de aanbieding. Op deze manier maakt de huidige voedselomgeving de gezonde keuze niet de gemakkelijke keuze voor de consument.
- Door middel van beleid en wet- en regelgeving heeft de Nederlandse rijksoverheid de mogelijkheid om de voedselomgeving verbeteren, zodat de gezonde keuze de gemakkelijke keuze is. Echter, het is niet eerder systematisch onderzocht in hoeverre de rijksoverheid hier momenteel beleid voor heeft geïmplementeerd en waar kansen liggen om dit te optimaliseren. =====