

Uitkomsten van de ConsuBETER-studie

Het doel van de studie Consumenten Bewuster Eiwitrijk was om Nederlandse ouderen bewuster te maken van **het belang van voldoende eiwit bij gezond en vitaal ouder worden**. Verder wilden we meer inzicht krijgen in hoe we hen kunnen ondersteunen, zodat ze zelf in staat zijn om goede keuzes te maken.



Ouderen worden steeds ouder en wonen steeds langer thuis. Een goede voedingstoestand draagt bij aan het behoud van gezondheid en vitaliteit van thuiswonende ouderen, evenals de keuze voor de juiste eiwitrijke voedingsproducten. Uit eerder onderzoek is echter bekend dat de eiwitbehoefte van ouderen verhoogd is, terwijl de eiwitname van thuiswonende ouderen vaak juist te laag is. Bovendien hebben ouderen onvoldoende kennis van het belang van eiwit voor het behoud van spiermassa en -functie, en daarmee hun vitaliteit. Ouderen zijn zich daarom

onvoldoende bewust van het feit dat ze door voldoende eiwitten te eten zelf een bijdrage kunnen leveren aan een gezonde en vitale oude dag.¹

Complementaire disciplines

Zowel gezondheidsprofessionals als voedingsmiddelenbedrijven zijn op de hoogte van de belangrijke rol van eiwit. Deze boodschap heeft de oudere consument echter nog niet bereikt. Intussen zijn voedingsmiddelenbedrijven wel bezig om hun assortiment aan te passen aan de verhoogde

eiwitbehoefte van ouderen en andere doelgroepen. In dit onderzoek hebben de lectoraten Voeding, Diëtetiek en Leefstijl van de HAN (prof. dr. Marian de van der Schueren) en Voeding & Gezondheid van de HAS Hogeschool (dr. Annet Roodenburg) hun complementaire disciplines gecombineerd. Samen met het voedingsmiddelenbedrijfsleven hebben ze gewerkt aan het oplossen van dit concrete probleem. In dit artikel vatten we de belangrijkste uitkomsten van hun onderzoek samen.

Wie en wat

Met focusgroepen en interviews hebben we onderzocht wat de behoeften en voorkeuren van thuiswonende ouderen zijn ten aanzien van eiwitrijke voeding.² Ook hebben we gekeken naar kansen en belemmeringen voor het gebruik van eiwitrijke producten. Hieruit kwam onder andere naar voren dat ongeveer de helft van de deelnemers een traditioneel eetpatroon heeft (aardappels, zuivel, fruit, kaas, vlees) en dat het overgrote deel geen behoefte heeft aan verandering van het eetpatroon. Verder bleken ouderen zich onvoldoende bewust van de noodzaak van een hogere eiwitinname. Dit werd versterkt doordat men onvoldoende of gebrekkige kennis leek te hebben van eiwit en de eiwitbehoefte.

Ook viel op dat de ouderen veel vertrouwen hebben in hun eigen kennis over voeding: het bezoeken van een diëtist zat niet in hun gedachtengoed. Bovendien leken ze geen goede inschatting te kunnen maken van de dagelijkse eiwitinname. We stelden hen namelijk de vraag of ze dachten dat ze elke dag voldoende eiwit binnen krijgen. Van de deelnemers dacht 46% voldoende eiwit in te nemen, terwijl ze een hoog risico scoorden op een lage eiwitinname (<1,0 g eiwit / kg lichaamsgewicht/dag) volgens de scores van de Protein Screener 55+ (Pro55+).³ Andersom dacht 38% onvoldoende eiwit in te nemen, terwijl ze volgens de Pro55+ een laag risico hadden op een lage eiwitinname.

Ondanks het lage bewustzijn gaven de deelnemers wel aan vertrouwen te hebben in zorgprofessionals (artsen, diëtisten) over voedingsadvies. Dat biedt kansen om ouderen beter te informeren en adviseren over de eiwitbehoefte. Ze lijken de weg naar de diëtist echter nog niet te hebben gevonden.

Communicatiestrategie

De doelgroep lijkt dus moeilijk het eigen gedrag in te kunnen schatten, maar gaf wel aan vertrouwen te hebben in professionals. Daarop hebben we een communicatiestrategie ontwikkeld om de doelgroep te bereiken, onder andere met de website www.eiwitwijs.com (met informatie over eiwit). De effectiviteit van de campagne konden we meten aan de hand van bijvoorbeeld het aantal receptenbundels dat mensen online aanvroegen. Vooral de combinatie van online communicatiemiddelen (zoals Facebook) en offline communicatiemiddelen (zoals regionale dagbladen) bleek een

versterkend effect te hebben in deze campagne.⁴

Ouderen die mogelijk risico op ondervoeding hebben, kunnen ook terecht op de website www.goedgevoedouderworden.nl van het Kenniscentrum Ondervoeding. In ons onderzoek hebben we data van deze website gebruikt om te onderzoeken of er specifieke risicofactoren te identificeren zijn voor een verminderde voedingstoestand. Op basis van anonieme SCREEN II-data bleken dit de meest voorkomende risicofactoren voor een verminderde voedingstoestand:

- Gewicht te hoog of te laag vinden
- Een lage inname van vlees(vervangers), vis, zuivel, groente en fruit
- Moeilijkheden met boodschappen doen en alleen eten (in de oudste leeftijdscategorie)

Verder werd duidelijk dat het aantal risico's toeneemt bij een hogere leeftijd.⁵

Optimale inname bereiken

Om inzicht te krijgen of, en hoe, het mogelijk is om de optimale eiwitinname te bereiken, hebben we op theoretische wijze onderzocht welke aanpassingen in het dieet van ouderen nodig zijn. Hierbij hebben we de *Voedselconsumptiedata ouderen 2010-2012* van het RIVM gebruikt. In diverse scenario's hebben we in meerdere productcategorieën reguliere producten vervangen door producten die:

- Van nature een hoger eiwitgehalte hadden
- Verrijkt waren met extra eiwit
- Of een combinatie van eiwitrijke en eiwitverrijkte producten

De alternatieve producten in de verschillende scenario's waren vergelijkbaar met de producten die ze vervingen. Toetjes met een laag eiwitgehalte vervingen we bijvoorbeeld door kwark (scenario 1), en soepen door eiwitverrijkte soep (scenario 2). De hoeveelheid van het oorspronkelijk geconsumeerde product hebben we niet aangepast.

Uit onze scenario's kwam naar voren dat het in theorie mogelijk is om aan de eiwitaanbeveling te voldoen (>1,0 g / kg lichaamsgewicht/dag) door te kiezen voor vergelijkbare producten met een hoger eiwitgehalte. In het scenario met de eiwitverrijkte producten waren de minste aanpassingen nodig in het voedingspatroon.

Deze theoretische benadering laat zien dat het mogelijk moet zijn om de eiwitinname te verhogen zonder dat mensen meer zou moeten gaan eten. De vraag blijft echter wel in hoeverre ouderen bereid zijn om deze veranderingen door te voeren in hun voedingsgedrag. En of het haalbaar is om bekende voedingsmiddelen te vervangen door eiwitverrijkte varianten.

>>

De invloed van gedrag

De volgende fase van het onderzoek richtte zich daarom op het verkrijgen van inzicht in gedragsfactoren die het meest van invloed zijn op de eiwitname van thuiswonende ouderen. Hiervoor hebben we een online enquête verspreid waarmee we op basis van het I-Change model de invloed hebben bepaald van diverse gedragsfactoren op het voedingsgedrag (eiwitname wederom op basis van Pro55+). Op basis van eerder opgedane kennis hebben we de enquête verspreid via (online) kranten en nieuwsbrieven. In totaal hebben 824 Nederlandse thuiswonende ouderen de enquête ingevuld.

Uit de resultaten kwam naar voren dat de verschillende gedragsdeterminanten onderling samenhangen. Met name 'kennis' en 'sociale omgeving' waren van invloed op de eiwitname van ouderen.⁷ Interventies gericht op het verhogen van de eiwitname zouden zich in de toekomst dus vooral kunnen richten op het verhogen van kennis en het creëren van een sociale omgeving die een adequate eiwitname stimuleert. De meest recente uitkomsten laten echter zien dat alleen het aanbieden van kennis over eiwit niet voldoende is om de eiwitname te verhogen. Daarnaast zagen we ook een verschil tussen wat mensen zeggen en wat ze doen. Zo zeiden mensen naast 'smaak' en 'gezondheid' ook 'duurzaamheid' een belangrijk aankoopmotief te vinden, terwijl dit niet zichtbaar was in de aankopen die ze deden (bijvoorbeeld biologische zuivel of vleesvervangers).

Blijvende aandacht

In het ConsuBETER-project hebben we in ruim twee jaar bovenstaande resultaten verzameld. Daarbij hebben we meer inzicht gekregen in het voedingsgedrag van thuiswonende ouderen, en hoe we dat zouden kunnen beïnvloeden. Het was vooraf bekend dat we binnen deze termijn geen structurele gedragsverandering zouden kunnen realiseren, maar we hebben wel veel ouderen bereikt en hen mogelijk een duwtje in de goede richting gegeven.

LESSEN UIT DE CONSUBETER-STUDIE

- **65-plussers zijn zich weinig bewust van het belang van een goede eiwitname.**
- **Sociale omgeving en kennis zijn belangrijke voorwaarden voor de verbetering van de eiwitname.**
- **65-plussers vertrouwen op de mening van experts (artsen, diëtisten).**
- **Ouderen zijn zich vaak niet bewust wat voor henzelf het nut kan zijn om een diëtist te bezoeken.**

In de toekomst kunnen zorgprofessionals en supermarkten de kennis en het bewustzijn van het belang van eiwit voor het behoud van vitaliteit bij 65-plussers vergroten. Naast de blijvende aandacht voor het optimaliseren van de eiwitname van ouderen willen we ook onderzoeken of hierbij een balans met betrekking tot duurzaamheid (verhouding dierlijk en plantaardig eiwit) te realiseren is.

Tot slot zouden ouderen er baat bij hebben zich meer bewust te zijn van het belang van een diëtist bij adviezen over voeding en eiwit. Ook zouden we de doelgroep erop kunnen wijzen dat je niet ziek hoeft te zijn om in aanmerking te komen voor een consult bij een diëtist.

AUTEURS

DR. JOOST LINSCHOOTEN, DR. ANNET ROODENBURG
HAS HOGESCHOOL

DR. MARIJE VERWIJS, PROF. DR. MARIAN DE VAN DER SCHUEREN
HOGESCHOOL VAN ARNHEM EN NIJMEGEN
NAMENS HET CONSUBETER CONSORTIUM

CONTACT

J.LINSCHOOTEN@HAS.NL

LITERATUUR

- 1 Borkent JW, Beelen J, Linschooten JO, et al. The ConsuMEER study: A randomised trial towards the effectiveness of protein-rich ready-made meals and protein-rich dairy products in increasing protein intake of community-dwelling older adults after switching from self-prepared meals towards ready-made. *J Nutr Sci*. 2019;8:1-12.
- 2 Linschooten JO, Verwijs MH, Beelen J, et al. Low awareness of community-dwelling older adults on the importance of dietary protein: new insights from four qualitative studies. *J Nutr Sci*. 2021;10:e102.
- 3 Wijnhoven HA, Elstgeest LE, de Vet HC, et al. Development and validation of a short food questionnaire to screen for low protein intake in community-dwelling older adults: The protein screener 55+ (Pro55+). *Clin Nutr*. 2018 Sep ;37:S41.
- 4 Linschooten JO, Doedée C, Miegheem N van, et al. Eiwitwijs, gezond en fit met eiwit. *Ned Tijdschr Voor Voeding Diëtetiek*. 2021;76(2):39-41.
- 5 Borkent JW, Naumann E, Vasse E, et al. Prevalence and determinants of under-nutrition in a sample of dutch community-dwelling older adults: Results from two online screening tools. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 May 1;16(9):1562-73.
- 6 Verwijs MH, De Van Der Schueren MAE, Ocké MC, et al. The protein gap - increasing protein intake in the diet of community-dwelling older adults: a simulation study. *Public Health Nutr*. 2022 Feb 4;25(2):248-56.
- 7 Verwijs MH, Haveman-Nies A, Borkent JW, et al. Protein Intake among Community-Dwelling Older Adults: The Influence of (Pre-) Motivational Determinants. *Nutr* 2022, Vol 14, Page 293. 2022 Jan 11;14(2):293.