

# in het ziekenhuis



carte koken voor zijn patiënten. FOTO'S HERMAN ENGBERS



schop. Zij is wel enthousiast over het experiment van Medisch Spectrum Twente (MST) in Enschede, waar de centrale keuken voor het hele ziekenhuis volgend jaar wordt vervangen door aparte keukens op elke verdieping. Die

## ‘Korten op eten kan niet. Voeding is een van de belangrijkste medicijnen die er zijn’

gaan à la carte eten serveren op flexibele tijden: als het de patiënt uitkomt, vóór of na zijn onderzoek elders in het ziekenhuis. Met een tablet kan hij zijn eigen menu samenstellen.

Dat ziekenhuizen als het MST in een dergelijk experiment investeren, verheugt Kruizenga. “In deze tijden van bezuinigingen is het heel makkelijk om te korten op eten. Maar dat kan niet. Voeding is een van de belangrijkste medicijnen die er zijn. En wanneer patiënten lekker en gezond eten voorgeschoteld krijgen, zullen ze thuis ook meer op hun voeding letten.”

Aan het eten zelf kan dus nog van alles verbeteren, aan de informatieoverdracht tussen artsen ook. De ziekenhuisdiëtist heeft in die

vier dagen maar beperkt invloed op de gezondheid van de patiënt. Maar ze kan wel proberen in kaart te brengen wat de patiënt precies mankeert, wat de oorzaak is van zijn gewichtsverlies en hoe hij kan aansterken. Die informatie moet ze overdragen aan de ziekenhuisarts, en later aan de huisarts. Kruizenga vindt dat het daar nogal eens fout gaat. “Na die paar dagen is de huisarts verantwoordelijk voor de ondervoede patiënt. Ziekenhuizen moeten het niet afschuiven op hem of haar, maar de huisarts begeleiden. Er moet meer samenwerking zijn, dat is de grote uitdaging voor het ziekenhuis.”

### Behandelplan

Volgens Mulder zou het goed zijn als diëtisten mee gaan helpen met het opstellen van het behandelplan voor ondervoede patiënten, en op een zelfde manier geschoold worden als medisch specialisten. “Om de ondervoeding in ziekenhuizen aan te pakken, moeten we die slag nu maken.”

Mevrouw Brouwer is de ondervoeding nog niet helemaal te boven. Van de ziekenhuisdiëtiste mag ze absoluut niet afvallen. Die heeft de zorg voor haar daarom overgeheveld naar een beroepsgenoot in Uithoorn. Deze helpt haar nu met het samenstellen van haar dagmenu. “Zodat ik het toch naar binnen krijg. En het goede eten kies: groente, vlees en aardappelen. Geen kroketjes meer.”

## Moet je per se groente en fruit eten?

### het consult

**G**roente en fruit, kunnen die helemaal vervangen worden door vitaminepillen? Een lezer uit Amsterdam heeft er geregeld discussies over met zijn partner. Nee, zegt zij, in groente en fruit zullen vast nog wel andere goede stoffen zitten. Om haar te plagen, neemt hij soms een handvol vitaminepillen. “Zo, nu kan ik er weer een week tegenaan”, klinkt het dan.

De partner lijkt de verstandigste van de twee, zegt Astrid Postma, voedingskundige bij het Voedingscentrum. Volgens Postma zitten er in groente en fruit naast vitamines en mineralen inderdaad nog wel andere stoffjes die goed voor lijf en leden zijn. Als voorbeeld noemt ze flavonoiden, die wel in knoflook en uien zitten en niet of nauwelijks in pillen.

Het eten van groente en fruit heeft nog een veel groter voordeel: het vult. “Eet maar eens drie sinaasappels. Dan heb je meestal halverwege de tweede al geen zin meer. Simpel gezegd: wie groente en fruit eet, heeft daarna voorlopig geen trek meer in iets anders.”

Maar de Amsterdamse lezer is niet voor één gat te vangen. Is de oplossing misschien een vitaminepil mét al die ontbrekende stoffjes, zoals flavonoiden, die opzwellen wanneer die met water in aanmerking komt? Nee, zegt Postma, want op zo'n pil hoeft je niet te kauwen. En die activiteit draagt ook bij aan het gevoel van verzadiging. Nog los van het feit dat een boon wél smaak en kleur heeft, en een pil niet.

Oké, maar vitaminepillen kunnen toch zeker geen kwaad? Wel degelijk, zegt Postma. Want wie bijvoorbeeld te veel vitamine A binnenkrijgt, kan op langere termijn last krijgen, van de huid of zelfs van de opbouw van het skelet. Iets vergelijkbaars geldt voor vitamine K, dat negatieve gevolgen kan hebben op de werking van bloedverdunners. En te veel vitamine D kan zorgen voor kalkafzetting in weke delen van het lichaam, zoals kraakbeen.

Plast de lezer die zo dol op pillen is, het teveel aan vitamines niet uit? Nee, zegt Postma. “Dat geldt alleen voor vitamines die in water oplossen, zoals vitamine B en C. Maar de vitamines A, D, E en K lossen op in vet, en worden opgeslagen. En dat is niet altijd even gezond. Wat veel beter is: het aanhouden van een gezond, evenwichtig voedingspatroon. Dan heb je pillen niet nodig.”

ALWIN KUIKEN

Zelf een vraag stellen?

Mail naar [gezondheid@trouw.nl](mailto:gezondheid@trouw.nl)



Groot voordeel van fruit eten: het vult.