

Voeding voor optimale revalidatie:

het verschil tussen een olympische atleet en een revaliderende oudere is kleiner dan u denkt!



Fred Brouns
Emeritus Prof. "Health Food Innovation"
Maastricht University

1

Veranderen

- Latijn: "innovare" → "vernieuwen of veranderen,"



Ontdekken door met 'andere ogen' naar 'het bestaande' te kijken.

Bekijk het eens van de 'andere kant', Hoe doen anderen dat?

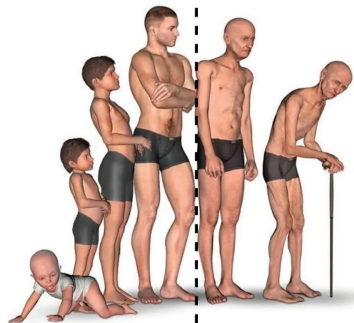
4/2/22

2

2

Sarcopenia

Start here - age 30



Spierverlies door ouder worden. Je wordt kwetsbaarder!

Verlies door andere oorzaken: INACTIVITEIT!

3

Space Travel Can Cut Astronauts' Fitness Levels by 50 Percent

By Mike Wall published • 10 May 17



Astronauts aboard the International Space Station (such as Luca Parmitano, shown here in 2013) usually exercise about two hours per day to maintain physical health. Despite such efforts, long-duration spaceflight can cause fitness levels to drop by up to 50 percent, a recent study suggests. (Image credit: NASA)

4

Nurse reveals dramatic muscle loss after 6-week fight with COVID-19

Josh K. Elliott

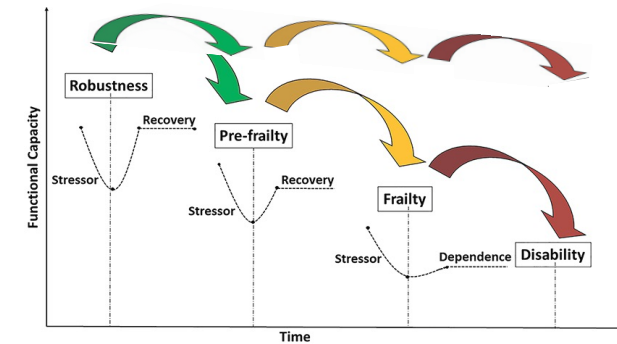


Mike Schultz, 43, is shown before (left) and after his COVID-19 diagnosis. *Mike Schultz/Instagram*

<https://globalnews.ca/news/6963878/coronavirus-nurse-muscle-loss/>

5

Ouder worden: van sterk naar minder.. Hoe weerbaar te blijven?



DENT ET AL J Nutr Health Aging. 2019

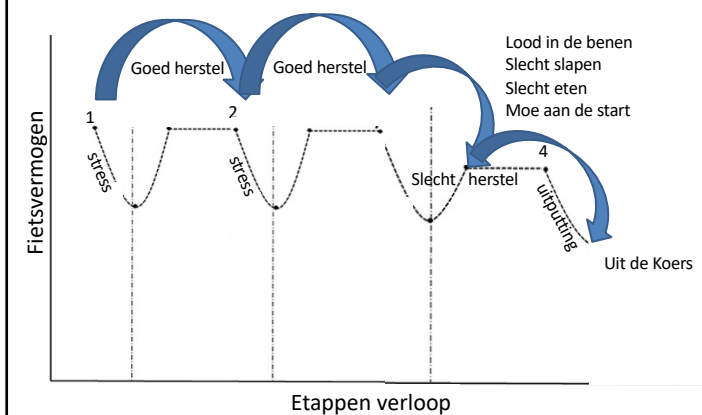
6

Tour de France: Better In → Better Out? Overzien wij het geheel?

- 21 dagen lang
- Energie verbruik 4000- 9000 kcal/dag, vocht 4 -13 liter/dag
- Wat mij smaakt en wat ik 'weg krijg'
- Koers-strategie → etappe verloop, waar voedselvertrekking , rol 'waterdragers'
- Herstel maatregelen...
- Kennen wij de situatie echt?
- Zijn wij ook voorbereid op het 'onverwachte'?
- Multidisciplinair teamwork → bundeling van specialismen

7

Slecht herstellen: van sterk naar minder..



8

**Vechten voor jouw positie in de groep,
DAN kun je niet eten en drinken....**



Tour de France 2015 stage 7- fighting for you position
<https://www.youtube.com/watch?v=mZmNu8KWODI>

9

Voorbereid op het 'onverwachte'?



<https://www.youtube.com/watch?v=mZmNu8KWODI>

10

Herstel van de 'operatie'....



Na de gezondheidsaanslag zijn uitputting, pijn, koorts, medicatie, slechte geur, droge mond, etc eetlust killers, ook na een operatie! Wat te doen? Voorbereid?

11

Ondervoeding maakt kwetsbaar

- Veel ouderen die thuis wonen zijn kwalitatief ondervoed → kwetsbaar
- In ziekenhuizen 25-45% van de opnamen
- Bij langdurige verpleging in zorginstellingen 17-65%!
- **Oorzaken?**



Stanga Z et al. 2004

12

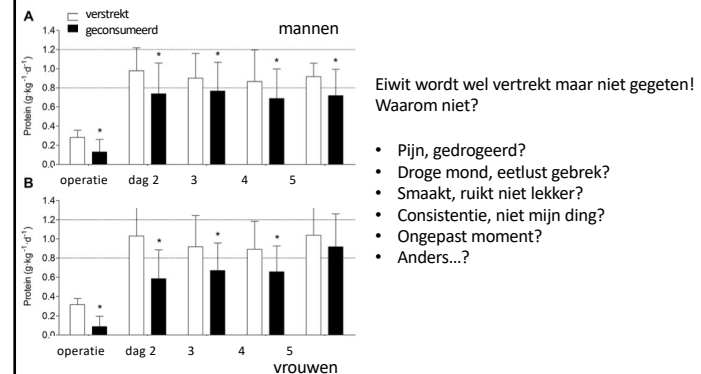
Waarom eten zorgpatiënten te weinig?



- Om de oorzaken waar ten emen moeten wij verder kijken 'dan onze neus lang is'!
- Heeft **meer voedsel** verstrekken zin?

13

Eiwit inname tijdens hospitalisatie



Weijzen et al., J Nutr Health Aging 2019;23(3):299-305

14

Better In → Better Out

- Beter voorbereid → sneller herstel!
- Focus op het **versterken van EEN zwakke schakel** van de keten → de **volgende zwakke schakel** dient zich aan
- Overzien wij het geheel? Wat moet beter?
- Kunnen wij **multidisciplinair** onze werkplek en de patiënt **vanuit een andere hoek** bekijken leidend tot ideeën hoe het beter kan?
- Wie neemt '**de lead**', **coördineert**?



15

Van missie (wij willen overleven) → visie - overzien van alle details → beste kansen → strategie - gezamenlijk zijn wij sterker in het behalen van success

'If we work together, stay together, we survive!'



Gladiator

https://www.youtube.com/watch?v=Y7KD9CM_PJM

16



17

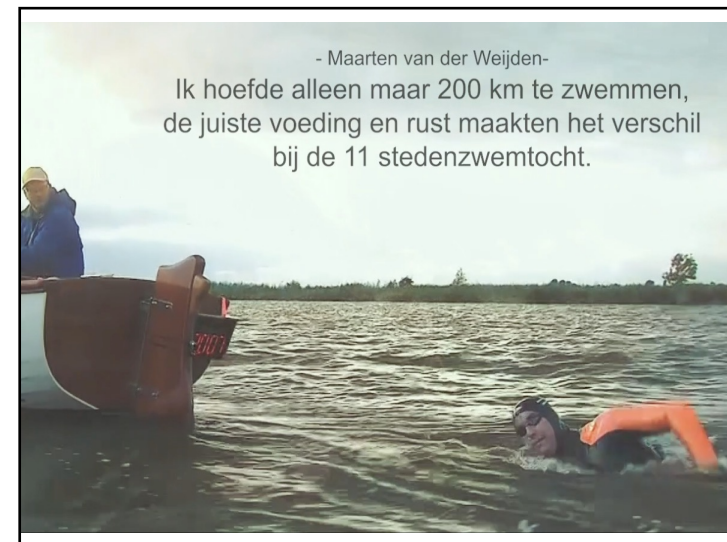


18

Kent u de situatie echt?

- Lag u zelf al eens op 'de afdeling' met:
 - gebrek aan eetlust?
 - niet passende maaltijd momenten?
 - niet wat ik lekker vind?
 - niet wat ik als social-eetlust stimulerend ervaar?
 - Niets mogen...
- Dr Wesdorp voormalig internist: "Toen ik zelf op de patiëntenstoel in het 'Antonie van Leeuwenhoek' belandde veranderde mijn kijk op 'hoe HET' echt is"

19



20

Hoe HÉT eetmoment van de dag is?

- Eten kan **HET** sociale moment van de dag zijn!
- Serveer geen maaltijd!
- Serveer een eetbeleving....**
 - samen met partner/buddy
 - naar smaak/geur keuze
 - + zachte 'eiwitsnacks' → kwark
 - mogelijk op elk moment van de dag



- '3x daags eten wat de pot schaft' is taboe
- DOE er wat aan! Vraag! Stimuleer! Controleer!
- Trigger zelf-redzaamheid.
- Pas als 'uw eigen keuken op orde' is kunt u goed koken voor anderen..

21

Team work, **verandering** en **passie**



Be inspired to help realize change!
Spreek je uit binnen je team!

<https://www.linkedin.com/in/fredbrouns/>

22