nieuws

VIVES onderzoekt ‘Dagelijkse kost voor 65+’ers’

nieuws

De liefde gaat door de maag, ook bij 65+’ers. Maar met een stijgende leeftijd wijzigt de energiebehoefte en verandert de smaak- en geurbeleving. Vaak is de energie-inname niet aangepast of eet men minder doordat de maaltijd niet ‘smaakt’. Hierdoor stijgt het risico op tekorten van bepaalde voedingsstoffen en kan ondervoeding optreden. Hogeschool VIVES voerde daarom een onderzoek uit naar de voedingsnoden van 65+’ers en serveert de resultaten tijdens het symposium “Dagelijkse kost voor 65+’ers”.

20 SEPTEMBER 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:27

Lees meer over:
voedingsindustrie
onderzoek
gezondheid



De liefde gaat door de maag, ook bij 65+’ers. Maar met een stijgende leeftijd wijzigt de energiebehoefte en verandert de smaak- en geurbeleving. Vaak is de energie-inname niet aangepast of eet men minder doordat de maaltijd niet ‘smaakt’. Hierdoor stijgt het risico op tekorten van bepaalde voedingsstoffen en kan ondervoeding optreden. Hogeschool VIVES voerde daarom een onderzoek uit naar de voedingsnoden van 65+’ers en serveert de resultaten tijdens het symposium “Dagelijkse kost voor 65+’ers”.

De hogeschool VIVES - meer bepaald de onderzoekgsgroep Voeding van het Expertisecentrum Agro- en Biotechnologie - voerde een studie uit over de voedselnoden van 65+’ers. “Vooral vanuit de voedingsindustrie kregen we veel afzonderlijke vragen over voeding voor senioren. Vandaar groeide het idee om al die afzonderlijke vragen onder te brengen in een overkoepelend onderzoek”, zo vertelt onderzoekster Lien Van den Broeck.

“Zowel in de voedings- als zorgindustrie is iedereen ervan overtuigd dat er moet ingezet worden op aangepaste voeding voor senioren, maar er is enorm veel onwetendheid over hoe dat kan worden aangepakt.”.Daarom ondervroegen we meer dan 400 senioren, alsook een aantal voedingsbedrijven en zorginstellingen om zowel hun verwachtingen als mogelijkheden en eventuele hindernissen in beeld te brengen om te bepalen welke acties nodig zijn.

Bij het ouder worden gaan de smaak- en vooral de reukzin achteruit. Hierdoor hebben 65+’ers minder smaak van hun eten, waardoor ze zich vaak beperken tot kleinere porties. Dat betekent echter dat ze het risico lopen niet voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. “In het geval van senioren moet less echt more zijn: kleinere porties moeten meer voedingsstoffen bevatten”, aldus Van den Broeck. Vooral vitamine D, calcium, vezels en eiwitten zijn belangrijk voor 65+’ers.

Daarom is het verrijken van voedsel met voedingsstoffen een optie. Maar ook de smaak versterken door extra aroma’s toe te voegen, kan helpen om senioren hun eetlust aan te scherpen. Daarbij speelt ook de textuur van het voedsel een rol. Binnen het

onderzoek werd een testcase van verrijkte soep uitgewerkt.
Van den Broeck benadrukt echter wel dat de voedselnoden van 65+'ers niet enkel op, maar ook rond het bord liggen. "Ons onderzoek gaat bewust breder dan enkel de hoeveelheid voedingsstoffen die op het bord liggen. Ook logistieke en praktische problemen moeten opgelost worden." Nu wordt er bij sommige senioren elke dag een maaltijd geleverd, maar dat is logistiek en financieel niet houdbaar. De ontwikkeling van gezonde microgolfmaaltijden die wekelijks geleverd worden, zou hier een oplossing bieden.
Voedingsbedrijven staan ook voor het vraagstuk hoe ze aangepast voedsel op de markt moeten brengen. Vooral de marketing is een heikel punt. Het is immers niet voor alle senioren een fijne gedachte dat ze door hun leeftijd aangepaste voeding moeten eten. Een voedingslabel '65+' is daarom delicaat.
Tijdens het symposium zullen alle bevindingen van dit onderzoek geserveerd worden aan de hand van getuigenissen van ervaringsdeskundigen en onderzoekers. "Er worden enkele praktijkvoorbeelden besproken, en we sluiten af met een interactief panelgesprek waarbij oplossingen voor de vastgestelde hinderpalen zullen geopperd worden."
Meer info: Symposium Daglijkse kost voor 65+'ers

Beeld: VIVES

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada