

Zo bereid, een krachtig ontbijt!

Een kleine interventie studie ter bevordering van het verhogen van de eiwitintake bij geriatrische revalidanten

Nel Fredrikze, Judith van Zwienen, Marion Linker, Shannon van der Horst, Miranda Bergwerf

Zorgpartners Midden-Holland, Gouda

Introductie

Geriatrische revalidanten hebben een verhoogde eiwitbehoefte. Het gaat om de totale hoeveelheid eiwit per dag en om een goede verdeling over de dag. De warme maaltijd en lunch leveren meestal voldoende eiwit, maar het ontbijt doet dat bijna nooit. Een boterham met jam en een kopje thee leveren 3 gram eiwit en niet de beoogde 20 gram. Het is nog een hele kunst om dit doel te bereiken. De revalidant heeft daarbij uitleg nodig, die het beste ter plaatse gegeven kan worden door de voedingsassistent en gastvrouw.

Om dit te ondersteunen is het project "Zo bereid, een krachtig ontbijt!" bedacht en uitgewerkt.

Doelstelling

Op een gemakkelijke en leuke manier de revalidant ondersteunen om voldoende eiwitintake te behalen.

Een kleine interventie studie ter bevordering van het verhogen van de eiwitintake bij geriatrische revalidanten.

Werkwijze

Spelregels van het project

Er zijn kaartjes gemaakt waarop een product is weergegeven met de hoeveelheid eiwit per portie. De revalidant kan zelfstandig of in samenspraak met de voedingsassistent/gastvrouw een goed ontbijt samenstellen met minimaal 20 gram eiwit.

Effectmeting

Van 25-1 t/m 29 feb is de eiwitintake (ontbijt) van 21 willekeurige revalidanten in de eerste week van opname en twee weken na de introductie van het spel berekend.

In de eerste week van opname heeft de diëtist de eiwitintake berekend door de patiënt en/of gastvrouw te interviewen.

Vervolgens heeft de gastvrouw het spel geïntroduceerd bij de patiënt. Twee weken later is opnieuw de eiwitintake berekend.

Resultaten

Een complete dataset was verkregen van 17 patiënten (76 % vrouw, leeftijd 82 ± 7 jaar) De gemiddelde eiwit intake bij ontbijt in de opname week was $9 (\pm 6)$ gram. Na de introductie van het eiwitrijkspeel was dit $17 (\pm 9)$ gram.

Dit is een statistisch significante stijging van 8 (95% BI 3.4-12.6) gram, $t(16) = 3.7$ p 0,002.

Zo bereid, een krachtig ontbijt!

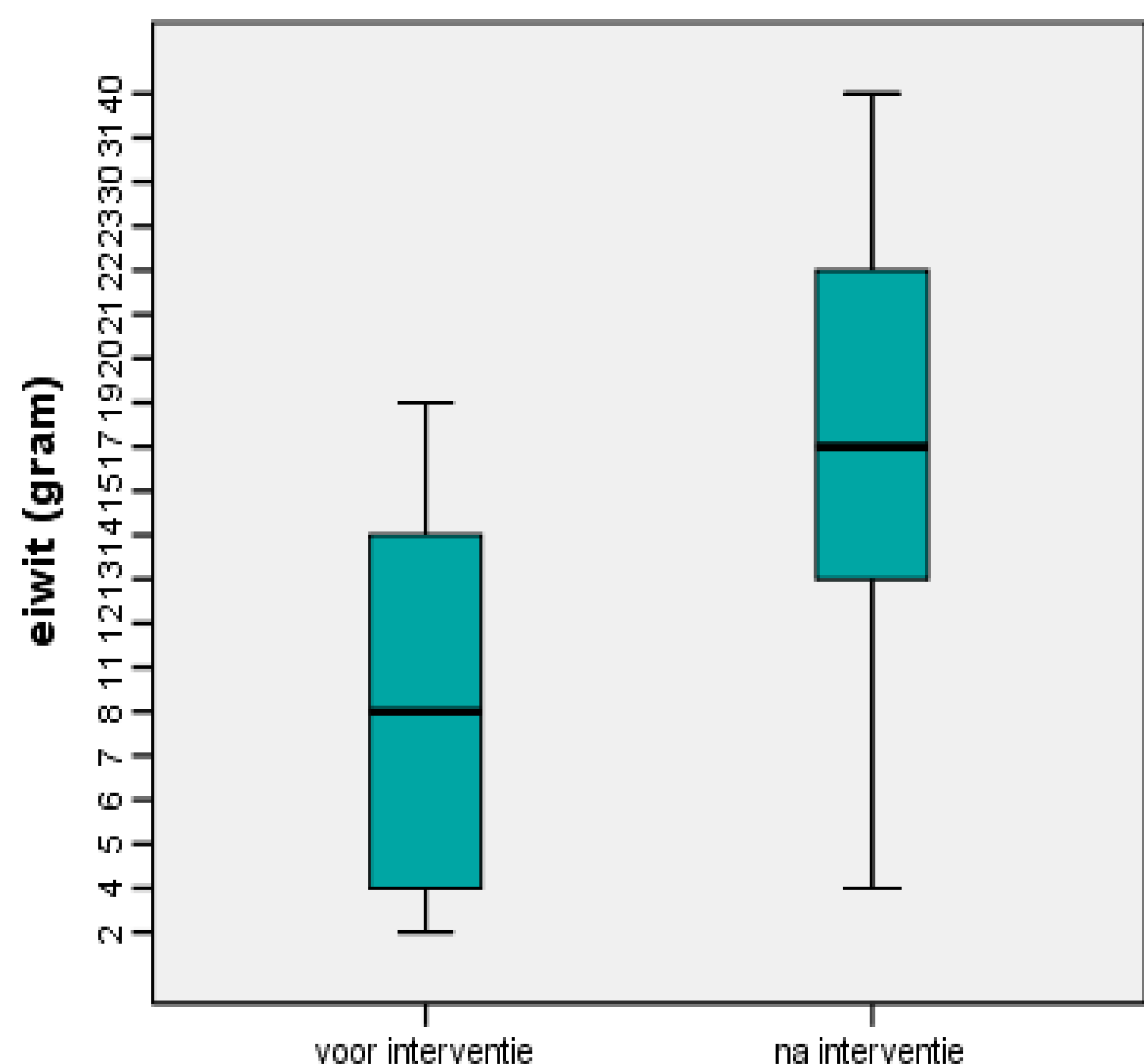
1 gebakken ei met 1 plak ontbijtspek 9 gram eiwit	1 schaaltje yoghurt 6 gram eiwit	1 portie chocopasta 1 gram eiwit
		
hartig product	melk product	Zoet product
		

Combineer de kaartjes tot een ontbijt met minimaal 20 gram eiwit

Denk aan variatie! Combineer kaartjes uit verschillende categorieën:
Brood, zoet, hartig en melk producten.



eiwitintake bij ontbijt voor en na interventie



Conclusie

'Zo bereid, een krachtig ontbijt!' is een leuke, makkelijke en leerzame methode dat bij deze kleine onderzoeksgroep resulteert in een significante stijging van de gemiddelde eiwitintake bij het ontbijt. Dit smaakt naar meer!