



# 10 tips voor eten met meer smaak en plezier in het verpleeghuis



**Door verhuizing naar een verpleeghuis of groepswoning, kan de eetlust verminderen. Goed en voldoende eten en drinken is belangrijk voor de conditie, weerstand, autonomie en het welzijn van de bewoners. De vraag is: hoe kunnen we eten in een verpleeghuis smaakvoller, plezieriger en uitdagender maken?**

Diëtist Agnes Grimmerink en kok Ben van 't Wel van [Amstelring](#) geven 10 tips voor het (weer) aantrekkelijk maken van de maaltijden in het verpleeghuis.

## 1. Geuren van bakken, koken of opwarmen

De geur van eten is sterk verbonden aan herinneringen. Vertrouwde etensluchtjes kunnen de eetlust opwekken. Is het mogelijk om ter plekke iets te bakken, koken of op te warmen? Dan komen etensgeuren vrij die de smaakbeleving verhogen.

## 2. De smaakbeleving intenser maken

De smaakwaarneming gaat met het ouder worden achteruit. De (warme) maaltijd wordt aantrekkelijker door

toevoeging van herkenbare smaakversterkers, als peterselie en bieslook en specerijen als nootmuskaat, kerriepoeder of gemberpoeder. En knoflook, eventueel sambal voor de liefhebber.

### **3. Gebruik contrastkleuren**

Naast proeven en ruiken, draagt het uiterlijk van een maaltijd ook bij aan de smaakbeleving. Bij het ouder worden gaat meestal het gezichtsvermogen achteruit. Een wit bord met aardappelpuree, bloemkool en een gehaktbal? Dat kan betekenen dat alleen de gehaktbal wordt opgegeten. Verschillende kleuren op het bord doet eten. Speel dus met contrastkleuren.

### **4. Kleine porties bij weinig eetlust**

Is er minder eetlust? Bied dan niet teveel op een bord aan. Iemand kan beter om iets extra's vragen, dan de helft moeten laten staan (dat demotiveert). Serveer de kleine portie op een groot bord, zodat het voor het oog nog beter behapbaar lijkt.

### **5. Een overzichtelijke tafel**

Een volledig gedekte tafel is voor de ene persoon een plezier voor het oog. Voor de andere cliënt kan het echter een onoverzichtelijke geheel zijn, waardoor hij/zij wordt afgeleid, in de war raakt en de weg niet kan vinden. Probeer de tafel overzichtelijk te dekken.

### **6. Aansluiten op de leefwereld van vroeger**

Vroeger kende men groenten als courgette, aubergine, peultjes, groene asperges, venkel, broccoli en paprika niet in Nederland, deze werden pas in de jaren 70 geïntroduceerd. Ouderen zullen deze groenten minder snel herkennen en misschien ook minder waarderen. De groenten van vroeger sluiten beter aan. Dat geldt ook voor andere dingen: een tafellaken was vroeger gebruikelijk, placemats waren dat niet.

### **7. Handzaam en zelf eten**

Zelfstandig de maaltijd kunnen nuttigen is voor elk mens het prettigst. Als het vasthouden en gebruiken van bestek lastig, wees dan creatief. De stampot of macaroni kan met een lepel worden gegeten. De boterham met smeersel kan dubbelgevouwen worden genuttigd. Soep en dessert kunnen in een drinkbeker. Of: zorg dat onderdelen van de maaltijd met de hand kunnen worden gepakt (boontjes, aardappelpartjes, stukjes hamburger). Het handzaam maken van de maaltijd zorgt vaak voor verbeterde inname en meer gevoel van eigenwaarde.

### **8. Meehelpen met de bereiding en autonomie**

Zelf bijdragen aan de maaltijdbereiding is voor sommige mensen van grote meerwaarde. Zelf een aardappel schillen (of alleen vasthouden, dat kan ook), zelf opscheppen of de eigen boterham smeren: het ritueel is herkenbaar en hoort bij de maaltijd die vanzelfsprekend erop volgt. Autonomie en rituelen rondom het eten dragen bij aan enthousiasme rondom het eten.

## 9. Een omgeving die past bij het individu

Een achtergrondmuziekje of een gezellig gesprek aan tafel is voor veel mensen aanleiding om smakelijker te eten. Maar voor anderen zijn muziek, een gesprek en geluiden juist storende of afleidende prikkels. Zij raken geïrriteerd en zullen minder eten en drinken. Probeer de omgeving af te stemmen op het individu.

## 10. Zien eten, doet eten

Het spreekwoord 'zien eten, doet eten' spreekt voor zich, maar gaat niet altijd op. Andere mensen aan tafel hebben een invloed op het eetgedrag. Heb oog en oor voor wat er aan tafel gebeurt.

### Meer weten

- [Het verbeterplan van Amstelring](#) moet resulteren in een duurzame, gastvrije en klantgerichte organisatie waarbij de zorg kleinschalig en dicht bij de cliënt wordt georganiseerd.
- Met de handen eten. En dan geen afkeurende of corrigerende opmerking, eerder een bemoedigend knikje. [Bij SVRZ is dat mogelijk.](#)
- [Naarderheem kookt sinds enige tijd met voornamelijk lokale, biologische producten.](#) De bewoners eten daardoor de helft meer dan voorheen en het gebruik van voorgeschreven voedingssupplementen nam af met maar liefst 80%.
- Nieuws: [New Chefs in Healthcare: een smaakvolle maaltijd voor alle zorgbehoevenden](#)

---

#### tags:

[Amstelring](#) (17), [Goede voeding](#) (24), [Voedselveiligheid](#) (24), [Welzijn](#) (144)

#### thema's:

[Veilige zorg en ondersteuning](#) (229), [Wonen en welzijn](#) (238)