

Titel: Luuk Eliëns, Rachelle Elshout en Iris de Groot: 'Eten om niet te vergeten'  
Lekker koken voor (dementerende) ouderen. Uitgeverij Kosmos, Utrecht 2013 ISBN:  
9789021552729 ( Ouderenzorg/ Dementie/AG/1) Zie ook:  
<http://www.kosmosuitgevers.nl/>

**Soort boek/Ziekte/Stijl:** Drie studenten onderzochten aan welke voorwaarden voeding en een maaltijd voor ouderen en dementerenden moesten voldoen en raadpleegden deskundigen. Ze schreven dit boek met tips, informatie en recepten over hoe de maaltijd voor ouderen er het beste uit kan zien, op wat voor manier het eten het beste genuttigd kan worden en welke voedingsstoffen er in een maaltijd moeten zitten. De inzichten inspireerden de auteurs om dit informatieve kookboek te schrijven voor (dementerenden) ouderen. Hulp kregen ze van experts als VUmc hoogleraar neurologie Philip Scheltens, kok Geert Ameel, geriater Anneke van der Plaats en diëtisten. Het boek van 112 pagina's bevat 25 recepten en is geïllustreerd met kleurenfoto's.

**Over de schrijvers en medewerkers:** Luuk Eliëns, student Liberal Arts and Sciences bij Tilburg University; Rachelle Elshout, studente International Business Administration; Iris de Groot, studente Liberal Arts & Sciences.

Zij schreven dit boek als onderdeel van het programma Outreaching aan de Universiteit van Tilburg. Ze leren er wetenschappelijke kennis direct toe te passen op sociale thema's en zich voor te bereiden op maatschappelijke invloed. Een onderdeel van het programma is het uitvoeren van een gezamenlijk maatschappelijk project om iets terug te doen. Elshout, De Groot en Eliëns, werkten samen met diverse medisch specialisten. Zij lieten zich informeren door een team van deskundigen:

Prof. dr. Philip Scheltens, hoogleraar cognitieve neurologie en directeur van het VUmc Alzheimercentrum in Amsterdam;

Geert Ameel, die gespecialiseerd is in het koken voor ouderen schreef de recepten;

Dr. Anneke van der Plaats, geriater en auteur van het boek 'De Wondere Wereld van Dementie';

Anita Kok & Alison den Besten, aangesloten bij Diëtisten Verpleeg- en Verzorgingshuizen, een netwerk van diëtisten gespecialiseerd in voeding en diëten voor ouderen en revalidanten.

Zie ook:

[http://uvtapp.uvt.nl/fsw/spits.npc.ShowPressReleaseCM?v\\_id=9875338812039149](http://uvtapp.uvt.nl/fsw/spits.npc.ShowPressReleaseCM?v_id=9875338812039149) ,  
facebook en linked in.

**Korte Beschrijving:** In het boek staan tips en informatie aangeleverd door de deskundigen. Ze leveren zowel informatie over bijvoorbeeld de werking van de hersenen en wat er fout gaat als er sprake is van dementie,, als ook praktischer informatie, bijvoorbeeld over de presentatie van de maaltijd. Ze lichten toe hoeveel mensen er in Nederland met vormen van dementie kampen, dat veel ouderen veelal ondervoed zijn, dementerende mensen gedrag vaak imiteren en het dus belangrijk is om mee te eten, voor te doen. Dat goed kauwen belangrijk is voor de hersenen, er om verschillende redenen niet teveel prikkels op dementerenden af moeten komen en nog veel meer praktische tips en informatie.

De kok combineerde in presentatie van het voedsel en het maken van de recepten

vele tips, onder andere het principe van brainfood en fingerfood, voedsel dat goed is voor lichaam en geest en voedsel dat met de vingers gegeten kan worden, voor ouderen die moeite hebben met het hanteren van mes en vork. Het eten moest ook, naast goed en gezond voedsel, lekker eten zijn. Hij gebruikt hiervoor goede ingrediënten, maakte bij de presentatie bijvoorbeeld een haringtruffel (roggebrood met haring wordt tot een truffel verwerkt), een gerechtje dat zowel brainfood als fingerfood is. Voor mensen met dementie is goed eten belangrijk en juist zij vinden eten vaak een hele opgave.

**Wat viel op:** Een goed initiatief om een boek over lekker eten voor ouderen te combineren met tips en informatie over onder andere brain en fingerfood, die vervolgens gebruikt zijn bij de recepten die het boek bevat. Het is een hanteerbaar goed leesbaar boek geworden met illustratieve kleurenfoto's van de gerechten. Wel miste ik in het boek reacties van ouderen op de gerechten. Het zou leuk zijn als deze informatie op een website zou kunnen komen te staan of in een tweede deel.

**Citaten:** Pag.28: 'Het is gebleken dat demente mensen wazig zien en niet echt scherp. We moeten dus altijd afstekende kleuren gebruiken. Van een wit bord met aardappelpuree, schorseneren en een gehaktbal wordt alleen de gehaktbal gegeten.'

Pag.38: 'Door onderzoek bij patiënten met vroege vormen van Alzheimer is vast komen te staan dat na het toedienen van een grote hoeveelheid van essentiële voedingsstoffen, de hoeveelheid en kwaliteit van de synapsen toenam en het geheugen verbeterde.'

Pag.57: 'Om te begrijpen hoe ik ben gekomen tot de gerechten die u (hopelijk) zult gaan bereiden en proeven, is het van belang te weten wat termen zoals 'brainfood' en 'fingerfood' betekenen en waarom ze zo belangrijk zijn.'

De recepten zelf gaan bekijken.

**Recensie/Extra:** Zie ook: [http://nl-nl.facebook.com/pages/Eten-om-niet-te-vergeten/363700756981733?sk=photos\\_stream](http://nl-nl.facebook.com/pages/Eten-om-niet-te-vergeten/363700756981733?sk=photos_stream)

<http://www.tijdvoormax.nl/uitzendingen/15-01-2013/eten-om-niet-te-vergeten>

<http://www.leefwijzer.nl/nieuws/read/13075/eten-om-niet-te-vergeten/>

<http://www.medicalfacts.nl/2012/12/28/eten-om-niet-te-vergeten/>

en

<http://www.vumc.nl/afdelingen/over-vumc/nieuws/7300353/> '(...)

Voor elk verkocht boek gaat er een deel van de opbrengst naar het VUmc Alzheimercentrum. Prof. Dr. Philip Scheltens, directeur van Alzheimercentrum Nederland ontving het eerste bedrag: een cheque ter waarde van €375,00'