

ETEN MET DE VINGERS ALS THERAPEUTISCH MIDDEL

FINGERFOOD GEEFT OUDEREN MEER EETLUST

Fingerfood, wat zoveel betekent als 'eten met je vingers', wordt meer en meer als een alternatief gezien voor traditionele maaltijden in woonzorgcentra. Eten zonder mes en vork is een echt therapeutisch middel. Fingerfood bevordert de autonomie en de eetlust van de senioren.

TEKST: PETER VAN OYEN

Therapeutisch middel

Fingerfood of vingerhapjes zijn een echte trend geworden in de gastronomie van vandaag. Denk maar aan de hapjes die op recepties of bij het aperitief worden aangeboden. Toch heeft fingerfood in een woonzorgcentrum niets te maken met de amuse-gueules die op restaurant bij het aperitief worden aangeboden, zegt Benedicte De Zutter, diëtiste en Marketing Manager bij REVOGAN. "Bij het grote publiek heerst er inderdaad soms verwarring over het begrip fingerfood. Het



grote verschil met vingerhapjes op pakweg een receptie is dat fingerfood in een rust- of verzorgingstehuis eigenlijk een alternatief is voor een klassieke maaltijd die met mes en vork wordt gegeten. Het is een voedingsmethode, die erin bestaat kleine hapjes te eten uit de hand, zonder gebruik te maken van bestek. Hierdoor doet het wel denken aan de hapjes bij het aperitief, maar het gaat hier veel verder dan een klassiek borrelhapje. In een woonzorgcentrum is fingerfood een echt therapeutisch middel, aangezien het voldoet aan de behoeften van sommige ouderen".

De diëtiste stelt dat duiding over fingerfood daarom écht nodig is. "Aangezien er nog steeds vooroordelen zijn over 'eten met de handen', is het wel nodig dat er steeds voldoende uitleg over fingerfood wordt gegeven aan de zorgverleners én de bewoners van de woonzorgcentra. Daarnaast moet men - en zeker vandaag met de coronacrisis - blijven hameren op het belang van een strikte handhygiëne. Als er aan die voorwaarden is voldaan, dan is fingerfood een echt alternatief voor traditionele maaltijden in woon- en zorgcentra".

Wie heeft er baat bij fingerfood?

Met de leeftijd krijgen ouderen bepaalde aandoeningen, die het hen moeilijker maken om nog goed te eten. Zo kampen sommige ouderen met lichamelijke aandoeningen, zoals artrose aan de handen of verlamming, wat het gebruik van bestek moeilijk maakt. Zintuigelijke stoornissen (zoals slecht zien) belemmeren anderen ook om te eten.

Ook personen met psychische problemen genieten dankzij fingerfood weer van hun eten. Zo heb je mensen met depressies die geen eetlust meer hebben en zich afzonderen. Anderen hebben dan weer een wandeldrang, zodat ze niet meer kunnen stilzitten om te eten met mes en vork. Met vingerhapjes kunnen ze vooralsnog al wandelend eten op hun eigen tempo.

Tot slot wordt deze methode ook vaak gebruikt voor patiënten met cognitieve stoornissen zoals dementie of de ziekte van Alzheimer. Voor die mensen is met de handen eten een oplossing voor tijdruimtelijke desoriëntatie, aandachtstoornissen of apraxie (het niet kunnen uitvoeren van een beweging of reeks van bewegingen).

Voordelen van fingerfood

Fingerfood in woonzorgcentra hebben veel voordelen, somt Benedicte De Zutter op:

"Sommige ouderen die niet meer gebruik kunnen maken van hun bestek, worden hierdoor volledig afhankelijk van zorgkundigen. Door ze dan maaltijden te geven in kleine hapjes,

die ze dan met hun handen kunnen eten zonder hulp, herwinnen ze weer autonomie”.

“Fingerfood geeft hierdoor een groter gevoel van eigenwaarde”, gaat Benedicte De Zutter verder. “Doordat ze opnieuw zelfstandig kunnen eten, krijgen de ouderen opnieuw zelfvertrouwen. We realiseren ons dat die herwonnen autonomie essentieel is voor het zelfrespect”.

“Dankzij fingerfood staan ouderen minder weigerachtig tegenover eten. Kleine vingerhapjes die de juiste consistentie hebben, geven de ouderen opnieuw meer eetlust. Het valt ons echt op dat vele bewoners in een woonzorgcentrum hun eetlust herwonnen hebben dankzij het fingerfoodconcept. Dat zorgt voor gewichtstoename en bestrijdt ondervoeding. Dat is cruciaal voor hun gezondheid, maar ook voor hun welzijn”, aldus nog Benedicte de Zutter.

Zelf bereiden of kant en klare producten

Grootkeukenkoks kunnen fingerfoodrecepten zelf bereiden. Het komt er op aan om aangepaste bereidingen te maken, die eigenlijk niet echt afwijken van de klassieke menu's maar wel geschikt zijn om zonder zonde gegeten te kunnen worden. Volgens Benedicte De Zutter moeten de koks hierbij extra aandacht besteden aan smaak en ook visuele aantrekkelijkheid. Zo is aangetoond dat extra kleur in de maaltijd belangrijk is om te doen eten. Een hulpmiddel bij de bereiding van vingerhapjesmaaltijden zijn bindmiddelen die toelaten om de structuur en de consistentie van elke receptuur aan te



passen naar vingervoeding. REVOGAN soft & fingerfood MIX is zo'n gluten- en lactosevrij product, dat eenvoudig in gebruik is en een neutrale smaak heeft, zodat het geen invloed heeft op de basisingrediënten van de maaltijd.

Er bestaan ook kant- en klare producten, die aan de senioren kunnen gegeven worden om onmiddellijk met de handen te worden gegeten. Benedicte De Zutter geeft als voorbeeld

kant en klare warme maaltijdcomponenten van Findus en Meco. De fijn gepureerde voeding zonder stukjes met een zachte en/of gladde structuur kunnen met de handen gegeten worden, want zowel warm als koud behouden ze hun vorm. Eenmaal in de mond verliezen ze hun structuur waardoor ze probleemloos ingeslikt kunnen worden. De Findus timbalen en de Meco fingerfood worden diepgevroren geleverd en kunnen eenvoudig opgewarmd worden in een steamer, regeneratiekar of microgolfoven.





GLADGEMALEN | **FIJNGEMALEN EN SMEUIG**







Personen met kauw- en slikproblemen eten kleine porties, vaak slechts 1/3 van een standaardmaaltijd. De uitdaging is om bovenop de aangepaste textuur, ook te zorgen voor voldoende eiwitten en energie.

Findus timbalen en Meco fingerfood zijn volwaardige, compacte, zachte warme maaltijdcomponenten, rijk aan eiwitten en energie in miniporties. 17 à 20 g eiwitten en 500 kcal/maaltijd.



4



5

Voor meer info zie www.revogan.be 