

Verhogen van de groente en fruit inname in de zorgsetting bij mensen met dementie

De pilot van het fingerfoods project

Waarom fingerfoods?

Mensen met dementie lopen een groot risico op ondervoeding. Dit komt onder andere omdat er vaak kauw- en slikproblemen zijn, het niet meer herkennen van bestek en verlies van smaak en reukzin optreedt wat bijdraagt aan een algemeen lager hongergevoel. Door ondervoeding herstellen ze bijvoorbeeld langzamer van verwondingen en hebben ze vaker buikklachten, wat hun kwaliteit van leven en leefplezier doet afnemen. Daarom heeft ZuidOostZorg samen de kennisinstelling het Louis Bolk Instituut het 'fingerfoods project' ontwikkeld. Fingerfoods zijn voedzame tussendoortjes met 40-70% groente of fruit die met de hand gegeten worden.

Uitvoering van de fingerfoods pilot

De onderzoekers van het Louis Bolk Instituut hebben samen met de koks en diëtiste van ZuidOostZorg recepten ontwikkeld voor fingerfoods die geschikt zijn qua voedingswaarde, kauw- en slikproblemen, smaak en uitvoerbaarheid voor de keuken. Omdat uitgesproken smaken, zoals hartige en zoet, vaak nog wel worden gewaardeerd door mensen met dementie, heeft dit zich geuit in groente- en fruitrijke plakjes cake en mini-quiches met 40-70% groente. Deze werden als 'vieruurtje' bij de koffie warm aangeboden, wat ook gelijk lekker rook. Zes weken lang hebben twee woongroepen van ouderen met dementie deze fingerfoods aangeboden gekregen en een vergelijkbare woongroep diende als controlegroep.

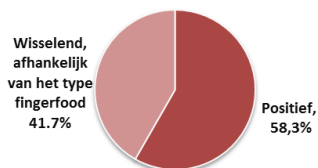
Resultaten: 45% meer groente en fruit inname per dag en afname op ondervoedingsrisico

Gemiddeld aten de bewoners 70 gram fingerfoods per dag, waardoor zij dagelijks gemiddeld 41 gram extra groente of fruit binnenkregen. Voor de bewoners was dit een flinke toename in de totale groente en fruit consumptie (45%). De resultaten lieten geen significante veranderingen zien op de kwaliteit van leven en voedingsstatus van de bewoners, al was er wel een verbetering van 16% zichtbaar in het risico op ondervoeding. Verder werd er niet gecompenseerd tijdens de avondmaaltijd en werden de fingerfood over het algemeen als smakelijk bevonden.

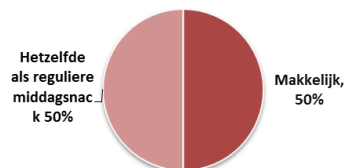
Evaluatie fingerfoods pilot door de verzorgenden

Over het algemeen waren de verzorgenden positief over de fingerfoods. Soms kwam naar voren dat de fingerfoods te nat of zacht werden na het opwarmen, waardoor eten met de handen lastig werd. Ook werden soms stukken groente die verwerkt waren in de quiches ervaren als te hard of te grof.

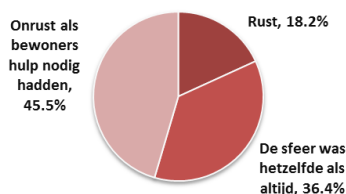
Hoe heeft u het eten van de Fingerfoods door de bewoners ervaren?



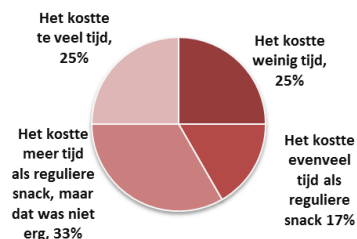
Hoe vond u het serveren van de Fingerfoods?



Welke sfeer creëerde het eten van de Fingerfoods?



Hoeveel tijd kostte het serveren van de Fingerfoods?



Verdeling van antwoorden gegeven op de anonieme evaluatieformulieren die in de laatste 2 weken van de pilot beschikbaar waren



Conclusie en vervolg project

De pilot laat zien dat het goed haalbaar is om de fingerfoods te maken, aan te bieden, te eten en hiermee de groente en fruit inname van mensen met dementie te verhogen. Deze pilotresultaten hebben, samen met input van de diëtist, keuken, verzorgenden en de onderzoekers, gelijk als basis gediend voor het opstellen van concrete aanbevelingen voor een vervolgtraject op grotere schaal. In samenwerking met ZOZ kan deze pilot worden omgezet naar een groter implementatie traject op meerdere afdelingen en locaties. Uitbreiding van dit project zal gelegenheid geven om de effecten van fingerfoods zichtbaar te maken, bijvoorbeeld op grotere schaal, op langere termijn en bij verschillende soorten bewoners. Verder wordt er momenteel door het Louis Bolk Instituut met samenwerkende organisaties in Nederland gewerkt aan een breder programma voor het verhogen van groente en fruitconsumptie in de zorgsetting.

Aanbevelingen voor een vervolg project met fingerfoods

Zorg dat de fingerfoods voor iedereen makkelijk te eten zijn

Iedereen die met de hand een koekje kan eten zou ook een fingerfood moeten kunnen eten. Hiervoor moeten de fingerfoods stevig genoeg zijn om vast te pakken en niet te nat zijn. Het toegevoegde fruit en groente moet fijn genoeg gesneden zijn en lang genoeg gekookt zodat de fingerfood ook makkelijk te eten is voor mensen met kauw- en slik problemen.

Stel duidelijke opwarm en serveer instructies voor de fingerfoods op

Bij het opwarmen is het doel om de kou uit de fingerfood te krijgen. Serveer op een schoteltje zonder vorkje zodat zelfstandigheid wordt promoot wanneer dit haalbaar is. Mochten de stukjes te groot zijn kunnen ze klein gesneden worden.

Serveer de fingerfoods binnen een tijdsrange in plaats van op een vast tijdstip

Hierdoor kan de verzorgende naar eigen inzicht fingerfoods geven op een moment afgestemd het dagelijkse ritme van de individuele bewoner en er minder tijdsdruk ontstaat rond het uitserveren.

Presenteer de fingerfoods als een lekker hapje

Zodat weerstand bij de bewoners tegenover de 'onbekende' fingerfoods minder is.

Meer informatie



Peter Voshol
p.voshol@louisbolk.nl



Marieke Battjes-Fries
m.battjes@louisbolk.nl



Olga Patijn
o.patijn@louisbolk.nl



Gerda Pot
g.pot@louisbolk.nl

Louis Bolk Instituut: onafhankelijk, internationaal kennisinstituut ter bevordering van duurzame landbouw, voeding en gezondheid

www.louisbolk.nl info@louisbolk.nl
t 0343 523 860
Kosterijland 3-5
3981 AJ Bunnik

LOUIS BOLK
I N S T I T U U T

