

# Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

## Ihr Kompetenzzentrum Pflege

Mit freundlicher Genehmigung der



Ernährungsberatung  
Internet: [www.apetito.de](http://www.apetito.de)

## Gesundheitsinformation

### Fingerfood

Wenn Sie Fragen haben, steht Ihnen Ihr Landesverband gerne zur Verfügung:

**Landesverband Berlin e.V.**

Alfred-Jung-Str. 17  
10367 Berlin

Tel: 030 / 30 86 92 0  
Fax: 030 / 27 92 46 9

[www.volkssolidaritaet.de/berlin](http://www.volkssolidaritaet.de/berlin)

**Landesverband Sachsen e.V.**

Arndtstr. 4  
01099 Dresden

Tel: 0351 / 43 11 01 0  
Tel: 0351 / 42 11 02 9

[www.volkssolidaritaet.de/sachsen](http://www.volkssolidaritaet.de/sachsen)

**Landesverband Brandenburg e.V.**

Benzstr. 10  
14482 Potsdam

Tel: 0331 / 70 42 31 0  
Fax: 0331 / 70 42 31 20

[www.volkssolidaritaet.de/brandenburg](http://www.volkssolidaritaet.de/brandenburg)

**Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.**

Leipziger Str. 16  
39112 Magdeburg

Tel: 0391 / 60 88 60  
Tel: 0391 / 60 88 61 10 9

[www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt](http://www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt)

**Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

Platz der Jugend 15  
19053 Schwerin

Tel: 0385 / 58 15 59 5  
Fax: 0385 / 58 15 59 6

[www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern](http://www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern)

**Landesverband Thüringen e.V.**

Magdeburger Allee 31  
99086 Erfurt

Tel: 0361 / 51 15 96 70  
Fax: 0361 / 51 15 96 80

[www.volkssolidaritaet.de/thueringen](http://www.volkssolidaritaet.de/thueringen)

**Hinweis:**

Die in den „Gesundheitsinformationen“ erteilten Auskünfte beruhen auf dem aktuellen Kenntnisstand und dienen der unverbindlichen Unterstützung im Alltag. Sie ersetzen jedoch nicht das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers. Auf Basis der Informationen können weder Diagnosen gestellt, noch Therapien eingeleitet werden.



Altenpflege  
Krankenpflege  
Gesundheitspflege  
Kinderkrankenpflege  
Häusliche Versorgung  
Stationäre Versorgung

Volkssolidarität LV Brandenburg e.V.  
Referat Pflege (Andreas Heil / Birgit Mohr)  
Benzstraße 10  
14482 Potsdam

**Durchwahl:** 0331 - 70 42 31 - 12  
**Zentrale:** 0331 - 70 42 31 - 0

Internet: [www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/](http://www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/)

## Fingerfood

Fingerfood bedeutet die direkte Nahrungsaufnahme von der Hand zum Mund. Fingerfood hat das Ziel, Menschen die nicht mehr mit Besteck essen können oder wollen, eine Alternative anzubieten und ihnen so größtmögliche Selbständigkeit und Selbstbestimmung zu ermöglichen. Die handgerecht zubereiteten Häppchen sind nicht größer als ein bis zwei Bissen und leicht zu kauen und zu schlucken. Die Speisen müssen bezüglich der Konsistenz und Größe einfach von der Hand zum Mund geführt werden können.

Fingerfood kann vor allem für Demenzzranke eine Alternative sein, die ruhelos und ständig „auf Achse“ sind, das heißt viele Kalorien verbrauchen, aber sich nicht zum Essen hinsetzen wollen. Alle Sinne, die noch vorhanden sind, sollen beim Fingerfood angeregt werden. Das Ziel ist, den Patienten individuell, sowie mit möglichst großer Eigen- und Selbstständigkeit zum Essen zu motivieren - und das zu allen Mahlzeiten.

## Tipps für die Einführung von Fingerfood

### **Darreichung**

Fingerfood muss den noch verbliebenen Fähigkeiten der Hand beziehungsweise der Finger angepasst werden. Größe, Konsistenz und Lebensmittelauswahl von Fingerfood sind entsprechend anzupassen. Die kleinen Fingerhappen müssen so zubereitet werden, dass sie mit einem Handgriff aufgenommen werden können. Sie dürfen nicht größer sein als höchstens zwei Bissen.

Besteck kann zusätzlich angeboten werden, da für einige Patienten das Benutzen von Gabel und Messer immer noch verinnerlicht ist und einfach dazu gehört.

### **Einfachheit**

Je einfacher, desto besser — dies gilt auch in Bezug auf Geschirr und Tischwäsche.

### **Konsistenz**

Weiche Konsistenz wird von den Patienten bevorzugt, ebenso Speisen, die von früher bekannt sind.

### **Animation**

Fingerfood sollte so angerichtet werden, dass man zum Anfassen animiert wird (nicht in Soße servieren).

## Fingerfood geeignete Lebensmittel sind

### **Backwaren:**

z.B. Mini-Biskuitrolle, Streuselkuchen, Apfelkuchen, Dresdner Stollen, Mini-Amerikaner, Schnecken aus Hefeteig, Hefekleingebäck, kleine Blätterteig-taschen, Mini-Croissants, Käsegebäck, Mini-Windbeutel süß oder pikant gefüllt, Mini-Blätterteigpasteten mit pikanter Füllung

### **Gemüse (blanchiert oder roh):**

z.B. frische Gurken oder süß-sauer eingelegt, Fingermöhren, Kohlrabi, Kürbis, Blumenkohl, Champignons (gefüllt), Paprika, Radieschen, Rettich, Zucchini-scheiben, Selleriescheiben, Spargelröllchen, Cocktail-Tomaten, Mini-Maiskölbchen

### **Obst:**

z.B. Ananasstücke, Apfelschnitzel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Erdbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Mirabellen, Pfirsichspalten, entsteinte Pflaumen, Weintrauben, Mandarinspalten, Orangenspalten

### **Brot:**

alle Sorten belegt geviertelt oder geachtelt, mundgerechte Schnittchen, Mini-Brötchen, Käsesticks, Kräcker, Toast geviertelt, Pumpnickel, Waffeln

### **Wurst, Fleischgerichte:**

z.B. Fleischwurst, Mini-Bouletten, Mini-Cabanossi, Bockwurst, Cocktailwürstchen, geräucherte Mettenden, Schweinesülze, gebratenes Kotelett kalt in Stücke geschnitten, Leberklößchen, Markklößchen

### **Verschiedenes:**

z.B. gekochte oder gefüllte Eier, Frischkäsekugeln, Tofu-Partywürstchen, Minikartoffeln, Käsewürfel mit Weintraube, Mozzarella-Kügelchen, Rollmops, Fischstücke