



DIABETES GERELATEERDE APPS: KOOLHYDRAATTELLEN ANNO 2016

Apps zijn niet meer weg te denken uit onze huidige maatschappij. Tegenwoordig kun je alles met apps regelen: van een doktersafpraak tot het aanzetten van je verwarming. Voor alles kun je een smartphone, tablet of computer inschakelen. Ook bij de diabetesregulatie kunnen apps een meerwaarde bieden, maar welke apps zijn betrouwbaar?

Een diëtist of diabetesverpleegkundige kan concrete hulpmiddelen en informatie aan een cliënt geven door dit op papier te verstreken of toe te sturen via mail. Maar steeds meer wordt er tijdens consultaties geantwoord op apps. In dit artikel worden enkele apps besproken die het (zelf)managen van diabetes voor cliënten en/of hulpverleners kunnen vergemakkelijken, in het bijzonder het berekenen van koolhydraten. Als hulpverlener draag je bij aan de verbetering van de gezondheid en regulatie van je cliënt. Je gaat mee met de tijd door het geven van up-to-date informatie en educatie aan je cliënt.

Tegenwoordig zijn er enorm veel apps die een diëtist of andere zorgverlener, als hulpmiddel, daarvoor kan gebruiken. De snelheid waarmee apps ontwikkeld worden ligt hoog. Je ziet soms door de bomen het bos niet meer. Om een beter zicht te krijgen op wat apps doen en welke apps eventueel kunnen bijdragen aan de verbetering van (zelf)managen van mensen met diabetes mellitus,

hebben we er enkele op een rijtje gezet.

Diabetes gerelateerde apps

Er zijn heel wat apps te vinden die het zelfmanagen van de diabetes kunnen ondersteunen. Zo zijn er koolhydraatlijst-apps, koolhydraatteller-apps, calorieënteller-apps, apps die het bloedglucoseboekje kunnen vervangen en insuline doser-apps. Er zijn ook apps die meerdere van deze functies combineren.

We nemen de koolhydraatlijst-apps en de koolhydraatteller-apps verder onder de loep. Deze apps kunnen namelijk ondersteuning bieden bij het berekenen van koolhydraten.

Koolhydraatlijst-apps

Om een persoon met diabetes inzicht te geven in koolhydraten, geeft een diëtist vaak een koolhydraatlijst mee. De cliënt heeft deze lijst echter niet altijd bij zich wanneer hij deze nodig heeft. Koolhydraatlijst-apps, de naam spreekt voor zich, zijn apps die een koolhydraatlijst bevatten. Als iemand met diabetes zijn smartphone bij zich heeft, heeft hij automatisch ook toegang tot de hoeveelheid koolhydraten in voedingsmiddelen (per portie of per 100 gram). Het is een goed alternatief voor een koolhydraatlijst op papier. Een voorbeeld hiervan is de 'Voedingswaardetabel'.

HelpDiabetes

Bij de beoordeling van de apps zijn enkele voorwaarden, eisen geëvalueerd. Zo is het belangrijk dat de app informatie over calorieën en macronutriënten, ook informatie over mineralen, zoals vitamines en mineralen. Er zijn extra calculators ter aanvulling van de app. Zowel de 'Koolhydraatkenner' als de 'Diapp' zijn ontwikkeld door ouders van diabetespatiënten. In de Diapp kunnen onder andere insulineratio's en koolhydraat worden ingevoerd. In de HelpDiabetes-app vraagt de app naast de insulinedoseringen, ook het soort insuline. Daarnaast is 'HelpDiabetes' een soort diabetesdagboek waarin, naast ratio's en koolhydraten, ook bloedsuikers en activiteiten kunnen worden ingevoerd.

Verder is de betrouwbaarheid van de voedingsmiddelen tabel gecontroleerd. Niet elke

koolhydraatlijst-app of koolhydraatteller-app geeft namelijk per 100 gram exact dezelfde hoeveelheid koolhydraten weer. Ook is er soms verschil in de gebruikte portiegroottes dus werd er gekeken of de portiegroote in de app aanpasbaar zijn.

De 'Voedingswaardetabel' is de enige koolhydraatlijst-app in het overzicht. Deze app bevat naast informatie over calorieën en macronutriënten, ook informatie over mineralen, zoals vitamines en mineralen. Er zijn extra calculators ter aanvulling van de app. Zowel de 'Koolhydraatkenner' als de 'Diapp' zijn ontwikkeld door ouders van diabetespatiënten. In de Diapp kunnen onder andere insulineratio's en koolhydraat worden ingevoerd. In de HelpDiabetes-app vraagt de app naast de insulinedoseringen, ook het

soort insuline. Daarnaast is 'HelpDiabetes' een soort diabetesdagboek waarin, naast ratio's en koolhydraten, ook bloedsuikers en activiteiten kunnen worden ingevoerd.

Helpdiabetes is in verschillende talen verkrijgbaar.

In 'Mijn Eetmeter' van het Voedingscentrum kunnen er extra notities per dag ingevoerd worden. Ook kan de app met meerdere personen in dezelfde app worden gebruikt. (handig voor bv. kind en ouder). Deze optie zit ook in de Fatsecret-app. Deze app wordt online gesynchroniseerd waardoor op meerdere plekken wijzigingen kunnen worden ingevoerd. Daarnaast bevat 'Fatsecret' ook voedingsmiddelen uit restaurantketens), populaire merken en huismerken. De barcode van een voedingsmiddel kan met de app gescand worden, zodat je de samenstelling van het voedingsmiddel makkelijk kunt opslaan in je eigen lijst. De optie tot handmatig invoer blijft mogelijk.

Praktische tips voor tijdens consultaties
Tips voor zorgverleners die apps willen gaan gebruiken:

- oefen eerst zelf met het gebruik van de apps
- zorg dat je zelf de grote verschillen kent tussen de apps
- laat de app tijdens het consult zien aan de cliënt
- niet alle apps gebruiken dezelfde portiegroottes. Wees hier alert op als iemand van een papieren versie (bijvoorbeeld de Eettabel) overstapt naar een app!
- Oefen, indien er tijd voor is, samen
- Vraag na enige tijd aan de cliënt of hij de app gebruikt en welke ervaringen hij er mee heeft.

	Koolhydraatkenner	Diapp 2.0	Mijn Eetmeter	Voedingswaardetabel	HelpDiabetes	Fatsecret
	Solutions mnmv, diëten Diabeter		Voedingscentrum	Guardian BV	HippoFriends	Nederland
Soort app*	KT	KT + I	KT	KL	KT + I	KT
Besturingssysteem	Android + IOS**	Android + IOS	Android + IOS	Android + IOS	Android + IOS	Android + IOS
Prijs	€ 1,21	€ 2,99	Gratis	Gratis	Gratis	Gratis
Internet nodig?***	Nee	Nee	Ja	Nee	Nee	Ja
Betrouwbare voedingsmiddelen tabel (bij voorkeur herkomst bekend)	NEVO-label	Niet te achterhalen	NEVO-label (in te stellen op koolhydraten)	Nationale en internationale tabellen	Niet te achterhalen	Niet te achterhalen
Waarop is gebaseerd (100 gram als per portie)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Portiegroote / aantal gram is aan te passen	Ja	Ja	Ja	Nee	Ja, maar portiegroottes zijn vaak internationaal (gebruikt)	Nee
Eigen producten zijn in te voeren	Ja	Ja	Ja	Nee	Ja	Nee
Koolhydraten/ gebruikte voeding kan opgeslagen worden	Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Ja
Favorietenlijst / vastleggen (dagelijkse consumptie)	Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Ja
Meer informatie	koolhydraatkenner.nl	diapp.nl	mijn.voedingscentrum.nl	voedingswaardetabel.nl	johande.greveler.nl	www.fatsecret.nl

*soort app: KL = koolhydraatlijst; KT = koolhydraatteller-app; I = insulinedoseren-app

**IOS staat voor iPhone Operating System en is het besturingssysteem van iPhone, iPad, iPod Touch en Apple TV.

*** na installatie van de app