

WEBSITE DIEETINZICHT GEEFT INZAGE IN VOEDINGSPATROON

Maak patiënten bewust van hun voedingspatroon en geef ze inzicht in hoe ze hun voeding kunnen aanpassen aan het dieetadvies. Dit is de gedachte achter de website www.dieetinzicht.nl. De diëtisten van het LUMC zijn enthousiast over dit initiatief.



Mensen die een dieet volgen moeten weten wat ze kunnen eten en drinken en hoe zij kunnen variëren binnen het dieetadvies. Dit was voor Paul van der Boog aanleiding om samen met zijn broer Bart, deskundige op het gebied van ICT, een website te maken waarmee gebruikers hun eigen voedingspatroon kunnen berekenen. Zo ontstond het idee voor www.dieetinzicht.nl. “Wat kun je doen om ervoor te zorgen dat patiënten voedingsadviezen in de praktijk opvolgen”, vroeg van der Boog zich af. “Schattingen van therapietrouw bij chronisch medicijngebruik variëren van 17 tot 80 procent. Dat is een ruime marge, maar het zegt wel dat niet alle mensen de medicatie die zij voorgeschreven krijgen, daadwerkelijk en op de juiste wijze innemen. Dat geldt ook, misschien nog wel sterker, voor het opvolgen van dieetadviezen. Hoe kom je tot een succesvolle voedingsinterventie? Voeding is een sociaal gebeuren. Er spelen veel factoren mee. Je bereikt het meest wanneer patiënten zelf de regie in handen houden. Internet kan daarbij een belangrijk hulpmiddel zijn. Het gebruik van computers heeft de laatste jaren een enorme vlucht genomen en ook onder 55-plussers neemt het internetgebruik toe. Men gebruikt internet niet alleen als communicatiemiddel (chatten) en als bron van informatie, maar ook voor interactieve programma's. Zoek je op 'voeding', dan krijg je miljoenen 'hits'. Het valt

P.J.M. van der Boog is internist-nefroloog in het Leids Universitair Medisch Centrum. Hij is de initiatiefnemer en de sturende kracht van de website www.dieetinzicht.nl.



“De website www.dieetinzicht.nl is een hulpmiddel om tot bewustwording en verbetering van het voedingspatroon te komen”, zegt Paul van der Boog.

echter niet altijd mee te achterhalen hoe betrouwbaar de voedingsinformatie is. Met www.dieetinzicht.nl bieden we de mensen een betrouwbare website aan.”

WWW.DIEETINZICHT.NL

De website www.dieetinzicht.nl is een gratis toegankelijk hulpmiddel om de voeding in kaart te brengen en mensen bewust te maken van hun persoonlijke voedingspatroon. Daarnaast is het mogelijk om andere voedingsmiddelen te kiezen en op die manier aan te zetten tot gedragsverandering. Door regelmatig een voedingsdagboek bij te houden kan iemand zien of er inderdaad een verandering of een verbetering is opgetreden. De voedingsdagboeken worden berekend met behulp van de NEVO-tabel (Stichting Nederlands Voedingsstoffenbestand) en de Eetmeter (Voedingscentrum).

De website maakt onderscheid tussen gezonde personen en mensen met een ziekte. Per ziektebeeld worden de nutriënten die specifiek van belang zijn weergegeven, zoals bij diabetes mellitus: energie, koolhydraten, (verzadigd) vet, linolzuur en mineralen, en bij osteoporose: eiwit, natrium, calcium, vitamine D en alcohol. De uitkomsten van het voedingsdagboek worden voor gezonde personen vergeleken met de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden (Gezondheidsraad). Mensen met een ziektebeeld kunnen de uitkomsten voorleggen aan hun behandelend arts of diëtist.

“Door een aantal dagen een voedingsdagboek bij te houden worden mensen zich bewust van hun voedingspatroon”, meent Van der Boog. “De gebruiker kan zelf zien wat er veranderd kan worden om het voedselpatroon meer in overeenstemming te brengen met het dieetadvies. Het is mogelijk om producten of productgroepen te selecteren die veel of juist weinig van een bepaald nutriënt bevatten. Zo kan iemand die vanwege een chronische nierinsufficiëntie een kaliumbeperking heeft, zien welke kaliumrijke producten in zijn dagmenu voorkomen. Om het kaliumgehalte omlaag te brengen kan hij bijvoorbeeld kiezen voor frisdrank in plaats van vruchtensap.”

Wie het moeilijk vindt om zelf te beoordelen wat er veranderd kan worden, kan contact opnemen met een diëtist. Voor gezonde personen is een overeenkomst met de Diëtisten Coöperatie Nederland (DCN) gesloten. Zij geven

gratis advies per e-mail. Patiënten die al onder behandeling van een diëtist zijn, kunnen via e-mail met hun behandelend diëtist contact opnemen.

DE DIËTIST

Met een duidelijke presentatie laat Paul van der Boog de diëtisten van het Leids Universitair Medisch Centrum de mogelijkheden van de nieuwe website zien. Zij reageren positief. “Je kunt patiënten vragen van tevoren een voedingsdagboek bij te houden en de print mee te nemen naar het eerste consult. Dat scheelt tijd bij het afnemen van de voedingsanamnese”, is een suggestie uit de groep. “Je kunt ook samen met een patiënt het voedingsdagboek op de computer invullen, dat is voor de patiënt wel zo gemakkelijk” en “heel handig als je de informatie digitaal aangeleverd krijgt en kunt opnemen in het elektronisch patiëntendossier.” “Je moet wel oppassen dat patiënten niet te veel gaan focussen op de cijfers, en de regels voor gezonde voeding uit het oog verliezen. Zo kan iemand kiezen voor witbrood in plaats van bruinbrood om het fosfaatgehalte omlaag te brengen. Het is de taak van de diëtist om iemand daarop te wijzen.” “Wat vinden patiënten van de nieuwe website?” “Zij reageren enthousiast”, zegt Van der Boog. “Er blijkt behoefte aan te zijn, maar soms is het nog te ingewikkeld. Wanneer iemand voor de eerste keer een voedingsdagboek invult, kost dat vrij veel tijd. De volgende keer heeft iemand ervaring met

WWW.DIEETINZICHT.NL: IN VIJF STAPPEN NAAR EEN BETER VOEDINGSPATROON

Stap 1: inloggen

De gebruiker kan zelf een naam en een wachtwoord kiezen om in te loggen. De gegevens worden anoniem opgeslagen.

Stap 2: instellingen invullen

Bij de instellingen vult de gebruiker zijn geslacht, lengte en gewicht in. Het programma berekent de BMI en geeft de waardering daarvoor aan. Er volgt een keuzemenu voor de dagelijkse activiteiten. Daarna geeft de gebruiker aan binnen welke categorie hij valt: als gezonde persoon in welke levensfase (kind, volwassene, zwangere enz.) of als patiënt met een bepaald ziektebeeld.

Stap 3: voedingsdagboek invullen

De volgende stap is het invullen van het voedingsdagboek. Per eetmoment (ontbijt, lunch enz.) kan op productnaam of binnen een productcategorie worden gezocht en het aantal worden aangeklikt. De voedingswaarden zijn per gebruikseenheid weergegeven.

Stap 4: voedingsrapport beoordelen

Aan het eind wordt een overzicht van de totale dagvoeding gemaakt. Voedingsrapporten van een hele week kunnen worden opgeslagen en met elkaar worden vergeleken.

Stap 5: stel uw vraag aan een diëtist

De rapporten kunnen worden geprint of per e-mail worden verstuurd naar een diëtist.

het programma en gaat het veel sneller. Bovendien maakt de kopieerfunctie het mogelijk om bijvoorbeeld het ontbijt of lunch te kopiëren naar de volgende dag. Wij blijven in ieder geval de website aanpassen naar aanleiding van opmerkingen van gebruikers.”

TOEKOMSTPLANNEN

De website www.dieetinzicht.nl kent inmiddels een breed draagvlak. De Nederlandse Vereniging van Diëtisten en de Diëtisten Coöperatie Nederland ondersteunen het initiatief, net als diverse patiëntenverenigingen. De website is nog steeds in ontwikkeling. Paul van der Boog is voortvarend en het ontbreekt hem niet aan goede ideeën. De website moet gratis en laagdrempelig zijn, is zijn uitgangspunt. Inmiddels is er een folder gemaakt die diëtisten aan hun cliënten kunnen uitdelen om hen te attenderen op het bestaan van deze unieke website. Verder is er het plan om binnenkort recepten aan de databank toe te voegen. Dan kunnen gebruikers zelf beoordelen of een bepaald recept binnen het voedingsadvies past en eventueel het recept aanpassen.

Majorie Former

INTERNET

www.dieetinzicht.nl

Heeft u als diëtist opmerkingen of suggesties voor verbetering van de website www.dieetinzicht.nl dan kunt u die richten aan info@dieetinzicht.nl.