

PATIËNTEN INFORMATIE

Aanbevolen apps/hulpmiddelen
gericht op voeding en beweging

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis

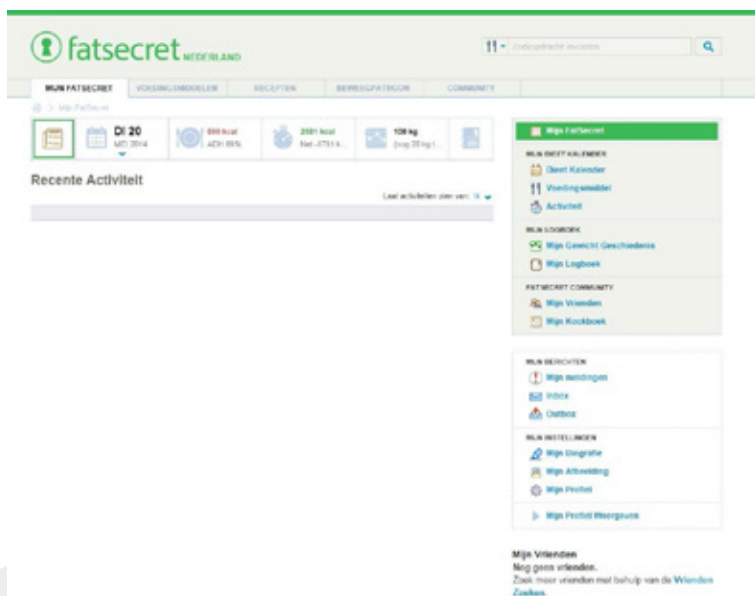


Er bestaan diverse apps om voeding per dag bij te houden en inzicht te krijgen in de samenstelling van voeding. Ook zijn er diverse stappentellers om beweging te monitoren.

De afdeling Diëtetiek heeft enkele apps en stappentellers vergeleken op bruikbaarheid en resultaten. De onderstaande apps zijn bruikbaar om uw eten en drinken in te voeren en uw beweging te monitoren. Vraag uw diëtist naar de streefwaarden/aanbevolen hoeveelheden voor energie, eiwitten, vocht en andere voedingsstoffen.

1. Fatsecret - www.fatSecret.nl (gratis)

FatSecret is een calorieteller waarmee u informatie en voedingswaarden (koolhydraten, vetten en eiwitten) vindt van de voedingsmiddelen die u heeft ingevuld in het voedingsdagboek. De berekening is te zien in energiepercentage en in grammen. Het is mogelijk om uw persoonlijk aanbevolen hoeveelheid energie per dag in te stellen. Daarnaast kunt u uw eigen activiteiten en gewichtspatroon vastleggen.



2. Eetmeter - mijn.voedingscentrum.nl/nl/dashboard/eetmeter (gratis)

De Eetmeter is een app waarmee u informatie en voedingswaarden in energie (kcal), vet, koolhydraten, eiwit, vezels, water en ijzer kunt terugzien. De berekening is te zien in grammen met een beoordeling in rood, geel of groen. Deze beoordeling is afgeleid van de standaard hoeveelheden. Daarnaast kunt u uw gewichtspatroon vastleggen en uw gedragsdoel opstellen.

Mijn Voedingcentrum Home

Mijn home

Mijn gewicht

Deze grafiek laat het verloop van je gewicht zien.

Je BMI op dit moment **34,6**

[mijn bmi-meter](#)

Mijn Caloriechecker

Kies een product en zie direct hoeveel calorieën het bevat. Ook de hoeveelheid vet, eiwit, koolhydraten en vezels komt in beeld. Tip: zoek eerst op de productnaam en dan op bereiding, dan krijg je de beste resultaten.

Kies je product

1

[check](#)

Bewaarwijzer

Hoe lang kun je een product bewaren?

Kies je product

Mijn Eetmeter

Dit is wat je gemiddeld over de afgelopen 30 dagen hebt binnengekregen aan voedingsstoffen.

Voedingsstof	Waarde	Beoordeling
Energie	760 kcal	Laag
Vet	22,8 g	Norm
Verzadigd vet	9,5 g	Norm
Koolhydraten	92 g	Norm
Eiwit	42,5 g	Norm
Vezels	8,4 g	Norm
Water	2094 g	Norm
Ijzer	4,9 mg	Laag

Laatst ingevoerde dag 20-05-2014

Ontbijt	474 kcal
Lunch	77 kcal
Avondeten	168 kcal
Tussendoor	40 kcal
Totaal	759 kcal

[mijn dagboek](#)

Mijn Doel

Verander je snackgedrag met Mijn Doel. Ontdek waarom je snackt en wanneer, en stel een persoonlijk verbeterplan op.

[uitleg en beginnen](#)

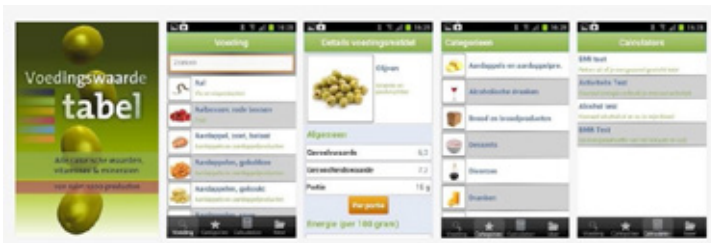
Kies ik gezond

Kies hieronder een product dat je vaak eet of waarvan je gewoon wilt weten hoe gezond het is. Via gebruiken drie kleuren voor het resultaat: **groen**, **blauw** en **oranje**.

Kies je product

3. Voedingswaardetabel - www.voedingswaardetabel.nl/app (gratis)

Met de voedingswaardetabel kunt u bekijken hoeveel energie (kcal) een product bevat en wat de samenstelling (water, eiwit, vet, koolhydraten, suikers en vezels) is per portie of per 100 gram door op een product te klikken. Onder deze gegevens staat een globale berekening hoe lang u een activiteit moet uitvoeren om een portie of 100 gram te verbranden. Het is niet mogelijk om een voedingsdagboek bij te houden.



4. Myfitnesspal - www.myfitnesspal.com (gratis)

Met deze app kunt u bijhouden wat u eet en drinkt op een dag en hoeveel energie (kcal), koolhydraten, vet, eiwit, natrium en suiker u daarmee binnen krijgt. De app is beschikbaar in het Nederlands. Ook kunt u via de telefoon een streepjescode scannen, zodat het juiste product direct voor u wordt toegevoegd. Bij 'instellingen' kunt u uw calorieëndoel voor die dag instellen. De kcal van beweging worden bij de kcal van de inname opgeteld.



Je logboek voor: dinsdag 20 mei 2014

	Calorieën	Koolhydraten	Vet	Eiwit	Natrium	Suiker
Ontbijt						
Lid - Cracker, 2 stuk	23	4	1	1	0	0
Smeekas - Smeekas 1 g	1	0	0	0	0	0
Havanne - Havanne, 2 snee	72	0	8	0	0	0
Voedingsmiddel toevoegen Snelle hulpmiddelen	96	4	9	1	0	0
Middageten						
Voedingsmiddel toevoegen Snelle hulpmiddelen						
Avondeten						
Kipfilet - Gebakken Kipfilet, 50 gram	80	0	1	11	0	0
Aardappel - Aardappel, 1 piece	118	27	0	3	5	1
Broccoli - Vars, 50 gr.	14	1	0	2	0	1
Voedingsmiddel toevoegen Snelle hulpmiddelen	212	28	1	16	5	2
Tussendoortjes						
Voedingsmiddel toevoegen Snelle hulpmiddelen						
Totaal	308	32	10	17	5	2
Je dagelijkse doel	1.000	125	33	60	2.300	82
Resterend	692	93	23	33	2.295	80
	Calorieën	Koolhydraten	Vet	Eiwit	Natrium	Suiker

5. Stappentellers/pedometers (beweging)

Om beweging te monitoren zijn er verschillende soorten stappentellers te koop. De variatie zit in prijs en kwaliteit. Over het algemeen is de kwaliteit van een stappenteller tussen de € 10 en € 25 prima om inzicht te geven in de beweging. Zoek op internet op 'stappenteller'.

- Als duurdere en stijlvollere variant bestaat er de **Fitbit armband** (Fitbit Flex). Het bedrijf Fitbit heeft diverse producten ontwikkeld om het beweeg- en slaapedrag te registreren met een armband of meter die u continu draagt. Gedurende de dag registreert de Fitbit de stappen, afgelegde afstand en verbrande calorieën. 's Nachts registreert de Fitbit uw slaappatroon en geeft het inzicht wanneer u het beste op kan staan.

De persoonlijke pagina op de Fitbit-website geeft de mogelijkheid om een uitgebreid logboek bij te houden van het eet- en gewichtspatroon, bloeddruk en het bloedsuikergehalte. Dit moet wel allemaal handmatig ingevoerd worden en heeft verder niets met de werking van de Fitbit-armband te maken. Het apparaat en de app zijn Engelstalig.



- b. In veel **smartphones** zijn tegenwoordig bewegingssensoren verwerkt. Er zijn verschillende apps beschikbaar om de beweging bij te houden. Bijvoorbeeld:

Ga stappenteller (gratis)

Ga Stappenteller is bedoeld voor wandelaars, joggers en hardlopers. Deze app kost niets en werkt op de achtergrond. Dat betekent wel een zwaardere belasting van je batterij. Ga Stappenteller kan door de extra opties een metronoom-tikker laten horen, zodat je stappenritme meer in balans komt. De app geeft ook een voortgang aan, op basis van het aantal calorieën dat je op een dag wilt verbranden. Aan het einde van de dag geeft Ga Stappenteller het aantal stappen, de afgelegde afstand en het calorieverbruik aan. Verder is het mogelijk om muziek te luisteren tijdens het hardlopen of wandelen. Je kunt historische data later terugzien. In de app is het mogelijk uw omvang van de borst, taille en heup en gewicht vast te leggen.

Moves (gratis)

In Moves krijgt u een mooi overzicht van al uw activiteit op een dag. Moves houdt zowel het aantal stappen bij als de duur van een activiteit. Zo kunt u in de app zien hoe lang u gewandeld, gerend of gefietst heeft. Handig aan deze app is dat het ook het aantal verbrande calorieën registreert. Ook zit in de app een kaart verwerkt, waardoor u precies uw route kunt volgen van een hele dag. De app is Engels.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

