Citrienfonds | E-health

CHANGING MIND AND METABOLISM

‘‘Mensen zullen zich fitter gaan voelen’

In het project ‘Changing mind and metabolism’ wordt een app – PiekFit - ontwikkeld die bijna-Diabetespatiënten helpt hun eetgewoonten te wijzigen. Projectmanager Marise Kasteleyn vertelt.

Nederland kent zo’n 750.000 mensen met prediabetes. Een derde daarvan ontwikkelt in zes jaar de ziekte zelf. Daarnaast is er een populatie van Diabetes type 2-patiënten die nog geen insuline gebruiken om hun bloedsuikerniveau te regelen. Voor beide groepen geldt dat de juiste aanpassingen in leef- en met name eetgewoontes enorm veel ellende kunnen voorkomen. Afvallen dus, waarbij de afgelopen decennia vooral werd gefocust op vetten en calorieën.
“Dat laatste is volgens de tegenwoordige wetenschappelijke inzichten achterhaald”, vertelt dr. Marise Kasteleyn, psycholoog en postdoctoraal onderzoeker aan het LUMC in Leiden. “Niet calorieën, maar de consumptie van snelle koolhydraten en suikers moet verminderd worden bij mensen met prediabetes. En daarvoor kijken we naar de glycemische index.”

Watermeloen

Samen met collega Sasja Huisman bedacht Kasteleyn een app, waarin voor alle denkbare voedingsmiddelen de glycemische index staat aangegeven, zodat mensen die informatie altijd op zak hebben. Ze deden een aanvraag bij het Citrienfonds en mochten in het kader van het NFU-programma eHealth beginnen. Het Citrienfonds van de NFU en ZonMw helpt duurzame en breed inzetbare verbeteringen in de gezondheidszorg te ontwikkelen. Basis voor de app vormt een wetenschappelijke database waarin voedingsmiddelen op hun glycemische waarde staan ingedeeld. De onderzoekers vulden deze aan met andere bronnen. Soms brachten gesprekken met experts uitkomst. Het leverde een schat aan kennis op. Kasteleyn: “Watermeloen bijvoorbeeld heeft een hoge glycemische index en is dus af te raden.” Daarnaast is er een feedbackfunctie. Voer je een product in met een hoge glycemische index, dan verschaft de app een gezond alternatief. “Een handje bessen in plaats van watermeloen bijvoorbeeld”, zegt Kasteleyn, “of een salade in plaats van een boterham.”

Minder vermoeidheid

De app – PiekFit gedoopt - moet (bijna-) diabetespatiënten straks helpen om de lifestyle-changes die ze nodig hebben daadwerkelijk te realiseren. Kasteleyn: “Als het goed is, gaan mensen die deze app gebruiken, zich al op korte termijn fitter voelen. Ze zullen minder schommelingen in hun bloedsuikerniveau meemaken, zich daardoor beter gaan voelen en minder vermoeidheid ervaren.”
De app is ondertussen bijna uitontwikkeld. “We wachten op toestemming om een pilot te starten onder 50 proefpersonen.” Eind dit jaar moet die worden afgerond en dan kan de uitrol starten. Kasteleyn: “Vorig jaar hielden we een presentatie in een zaal vol huisartsen. Naderhand kwamen al die doktoren op ons af met de mededeling: ‘Dat wil ik hebben’.”

Het NFU programma e-Health wordt gefinancierd door het Citrienfonds. Dit artikel is onderdeel van een reeks artikelen en is gemaakt in samenwerking met BSL. Meer informatie vindt u op www.nfu-ehealth.nl

NFU NEDERLANDSE FEDERATIE VAN UNIVERSITAIR MEDISCHE CENTRA