

Applikationen Diabetes og kulhydrattælling

App'en ligger i top 5 over de mest populære medicinske apps i App Store og er lanceret af Diabetesforeningen.

Af kliniske diætister Susanne Elman Pedersen, Lisa Heidi Witt og kommunikationskonsulent, webmaster Stefan Valente Mulbjerg, sep@diabetes.dk

I starten af 2012 lancerede Diabetesforeningen en app til kulhydrattælling for iPhone, iPod og iPad og senere også til Android-baserede smartphones og tablets. Baggrunden var billedkortene til kulhydrattælling, der blev brugt meget af både behandlere, primært kliniske diætister og af personer med diabetes og deres pårørende. Flere og flere efterlyste en app, der ville gøre det lettere og også mere anonymt at anvende billedkortene, også når man var ude blandt kammerater osv.

App'en blev hurtig populær efter lanceringen, og her halvandet år senere ligger app'en stadig i top 5 over de mest populære medicinske apps i App Store.

App'en er primært udviklet til børn og unge, og den er også testet på denne gruppe under udviklingsprocessen. Men den er brugbar for alle til indlæring af kulhydrattælling og til løbende vurdering af kulhydratindtag til dagens måltider og/eller som hjælp til at udregne deres insulinbehov. Bedsteforældre, personale i børnehaven, skolen, fritidsklubben osv. kan også have stor gavn af app'en, der kan downloades gratis.

Siden udgivelsen er Diabetesforeningens app til kulhydrattælling blevet downloadet over 20.000 gange på tværs af både App Store og Google Play.

Fremtidsperspektiver

Vi har fået mange ideer til udvikling af app'en, lige fra flere billedkort til mere avancerede tekniske funktioner, fx deling af de billedkort, som man selv kan lægge ind i sin app. Vi arbejder på at kunne implementere noget af dette i løbet af 2014, men det er ikke afgjort på nuværende tidspunkt.

Der kommer også forespørgsler om app'en til Windows-baserede enheder, men da markedsandelen stadig er meget lille, er der ingen aktuelle planer om også at udvikle app'en til denne platform.

Respons fra brugerne af app'en til kulhydrattælling er essentiel i vores videre udvikling, så derfor er vi i Diabetesforeningen altid meget interesserede i at få tilbagemeldinger fra dig og dine klienter. Så skriv gerne til sep@diabetes.dk med input til udvikling af app'en til kulhydrattælling eller til andet materiale.

Platform: iPhone og Android

Pris: Gratis

Søgeord: Diabetes, kulhydrattælling





App'en Diabetes og kulhydrattælling

To anmeldelser af samme app, men set fra to forskellige diætistvinkler

App til kulhydrattælling er udviklet til børn og unge, men er bestemt også brugbar for voksne med diabetes.

*Anmeldt af Jane Jessen, Klinisk diætist Og Ketty Honoré,
Klinisk udviklingsdiætist, begge fra Region Sjælland,
Næstved Sygehus*

Med kulhydrattælling opnår man en bedre og mere stabil diabetesregulering, men det kræver en stor indsats både med hensyn til mange daglige blodsuktermålinger, men også ved øget fokus på vejning af maden. Disse udregninger sammen med beregning af insulin til måltidet, både i forhold til kulhydratmængden, men også i forhold til justering af blodsukkeret før måltidet, kan for nogle opleves både besværligt og tidskrævende.

Her kan Diabetesforeningens app "Diabetes og kulhydrattælling" være en hjælp, da den fungerer både som produktoversigt og insulinberegner. App'en beregner det samlede indhold af kulhydrat i et måltid og det personlige insulinbehov.

App'en findes til både iPhone og Android-telefoner, men ikke til Windows, så fx Nokia-telefonere kan desværre ikke få glæde af denne app.

App'en er nem at anvende, med 4 symboler/sider at vælge imellem: "Beregner", "Billedkort", "Indstillinger" og "Hjælp".

I "Indstillinger" indtastes døgndosis af insulin, dvs. både basalin-insulin og hurtigvirkende insulin, hvorefter app'en automatisk beregner personlig kulhydratratio ud fra 500-reglen. Det er muligt at tilføje flere forskellige ratioer, fx en morgen- eller motions-ratio. Der indtastes også ønskeligt blodsukker, hvorved insulinfølsomheden automatisk beregnes, som app'en bruger, hvis der skal justeres for højt eller lavt blodsukker i forbindelse med et måltid. Også hvis der er behov for at justere et tilfældigt målt højt blodsukker, kan dette indtastes, og app'en beregner, hvor meget insulin, der er brug for, til at komme ned på det ønskelige blodsukker.

I app'en er der mulighed for at sammensætte måltidet ud fra "Billedkort" af 165 forskellige mad- og drikkevarer, der alle er beskrevet med vægt og kulhydratindhold samt øvrig næringsværdi. Ved hvert produkt kan mængden justeres. Vær opmærksom på, at portionsstørrelsen på billedet ikke ændrer sig.

Inden for enkelte madvarer, fx ris og pasta, er der forskellige portionsstørrelser på hvert sit billede, så der kan sammenlignes med egen portion, hvilket er til glæde for dem, der spiser i kantine.

Man kan tilføje udvalgte billedkort til "Mine billedkort", således at

man kan have en favoritliste, der er hurtigt at slå op i. Derudover er der mulighed for at oprette egne produkter med foto og tilføje oplysninger om dem, som ligeledes gemmes under "Mine billedkort".

Det sammensatte måltid gemmes automatisk og kan ses/tjekkes under "Beregner". I "Beregner" indtastes også det målte blodsukker, hvorefter app'en beregner det samlede insulinbehov. Herefter kommer beregningsgrundlaget frem, så man kan se, hvor meget insulin, der er beregnet til selve måltidet, og hvor meget insulin, der er beregnet til blodsukkeret – korrektionsdosis. Det bekræfter vigtigheden af, at man skal forholde sig til både måltidet og målt blodsukker.

App'en er primært udviklet til børn og unge, hvilket også fremgår af valg af billedkort. Den kan dog anvendes af alle og tilgodeser de flestes behov, særligt da der er mulighed for at udvide udvalget af billedkort ved at tilføje egne.

Vi oplever, at patienterne er glade for Diabetesforeningens app. Den gør arbejdet med kulhydrattælling lettere og mere overkommeligt, og er medvirkende til, at diabetikere fastholder arbejdet med kulhydrattælling.



Anmeldelse

App til kulhydrattælling fra Diabetesforeningen er et uundværligt redskab i mit arbejde med børn og unge med diabetes, og det er meget nemmere at nå de unge med en App end med billedkort.

*Anmeldt af Birgitte Schnack Nielsen, klinisk diætist på
Børneafdelingen, Roskilde Sygehus*

I dag lærer børn og unge at tælle/vurdere, hvor mange kulhydrater, der er i det, de spiser. Så kan de dosere, hvor meget insulin, der er behov for, uanset om de behandles med insulinpumpe eller -pen (basal/bolus behandling).

Det er ikke svært at lære at tælle kulhydrater. Det sværeste er, at prioritere det i en travl hverdag, hvor kammerater, sport, lektier, fritidsjob, kæresten mv. som regel har førsteprioritet.

Mange unge har en Smartphone, hvor de gratis kan downloade

App'en. På den måde har de mulighed for at se kulhydratindholdet i deres mad alle steder.

App'en indeholder Diabetesforeningens "billedkort til kulhydrattælling" (165 stk.), hvor et billede indeholder oplysninger om kulhydratindholdet i den portion, der er vist. Der er suppleret med næringsindhold og enten en grøn eller gul farve for at signalere, at der er forskel på sundhedsværdien af 10 g kulhydrat, selvom insulinbehovet er det samme. Den grønne farve signalerer den mad, der er sundest for os alle at spise, og tager udgangspunkt i kostrådene om at spise fuldkorn og begrænse mættet fedt og sukker.

Det begrænsede antal billedkort kan suppleres med "Mine egne billedkort", hvor den unge selv kan lægge billeder og oplysninger ind af fx hjemmebagte boller, portioner af nogle af de måltider, som ofte spises, livretter, fastfood o.l., samtidig med, at de billedkort, der ofte anvendes, kan fjæres til foretrukne og dermed være lettere tilgængelige.

App'en er endnu ikke udvidet med nye/flere madvarer, men det vil gøre den mere brugbar, hvis der løbende tilføjes nye billedkort, fx af sushi, lasagne, mandler/nødder, eller måske eksempler på kulhydratrige grøntsager. Det ville være fint, hvis

Diabetesforeningen opfordrer til, at brugerne kommer med ønsker, når der skal opdateres.

App'en kan også hjælpe med at udregne insulinbehovet for børn, som ikke har en insulinpumpe til det.

Det kræver, at barnets døgndosis insulin samt mål for det ønskede blodsukkerniveau indtastes. Herefter udregner App'en automatisk kulhydrat-insulinratioen og insulinfølsomheden, ud fra "500 reglen" og "100 reglen". Der kan lægges flere ratioer ind, fx en anden ratio til sportsdage o.l. Herefter indtastes kulhydratindholdet i måltidet samt blodsukkeret, og der kommer et forslag til, hvor meget insulin, der er behov for.

Nordisk Diætistforening

12. Nordiske Diætistdage 19.-21. marts 2014 i Bergen, Norge

Den Nordiske Diætistforening, som er en fælles organisation for alle diætistforeningerne i de 5 nordiske lande, afholder de næste Nordiske Diætistdage i Bergen. Konferencen finder sted fra d. 19. til d. 21. marts 2014.

Dagene vil byde på en lang række spændende indlæg, som vil fokusere på nogle af de faglige emner, vi beskæftiger os med i vores daglige arbejde. Derudover er det en fantastisk mulighed for at møde dine nordiske kollegaer samt at dele og diskutere forskning, viden og professionelle erfaringer omkring ernæring.

Uddrag fra programmet:

- Nutrition Care Process
- D-vitamin og hjertekarsygdom
- Er fisk stadig sundt?
- Ernæringsscreening
- Diagnostik af fødevarerallergi
- Orale præsentationer omkring nordiske forsknings- og udviklingsprojekter, samt case reports

Log ind på konferencens hjemmeside: <http://nordicmeetingfordietitians.org/>, for at få den nyeste opdatering af conferenceprogrammet, ligesom du kan finde praktiske oplysninger om, hvordan du tilmelder dig.

Vi ses i Bergen d. 19.-21. marts 2014!

Sidste dag for registrering til den lave pris er 15. januar, men registrering efter dette tidspunkt er selvfølgelig også muligt. Har du forskningsprojekter, udviklingsarbejder eller cases, som du vil præsentere for dine kollegaer i form af en poster eller en mundtlig præsentation, så er der mulighed for dette. Deadline for abstracts er d. 13. januar.

På vegne af den Nordiske Diætistforening
Helle Skandorff Vestergaard
Dansk repræsentant i Nordisk Diætistforening