

App'tit – et værktøj til dialysepatient og diætist

Nyreforeningen har udviklet en kostapplikation, som skal gøre det nemmere for dialysepatienter at overholde deres diæt. De første erfaringer viser, at applikationen især er en stor hjælp for nye patienter. Diætister kan også bruge applikationen i vejledningen af patienterne.

Af Karina Ertmann Krammer, kommunikationskonsulent i Nyreforeningen, karina.Ertmann.Krammer@nyreforeningen.dk

Dialysepatienter lever med en række kost- og væskerestriktioner, som betyder, at de kun må indtage begrænsede mængder kalium, fosfat, salt og væske. Samtidig er det vigtigt, at de får tilstrækkeligt med kalorier og proteiner. Dialysepatienter kan derfor have svært ved at efterleve deres diæt, og mange ender med at blive fejl- og/eller underernærede. Kostrestriktionerne kan variere meget fra patient til patient, og det kan være lidt af en jungle at finde rundt i, når det ikke er alle patienter, der skal følge samme diæt. Der kan florere mange myter på en dialysegang om, hvad man som dialysepatient må spise, og hvad man ikke må spise.

Derfor har Nyreforeningen udviklet en applikation, som skal hjælpe patienter og pårørende med at overholde den ofte vanskelige diæt. Kostapplikationen hedder App'tit. Den hjælper patienten med at holde øje med det daglige indtag af kalium, fosfat, salt,

kalorier, protein og væske. App'tit skal gøre det nemt og overskueligt at få den rette kost.

Sådan virker App'tit

Kostapplikationen er designet således, at hver enkelt kan bruge applikationen som en hjælp til at overholde sin helt egen diæt. Inden man tager applikationen i brug, skal man derfor indtaste grænserne for, hvor meget kalium, fosfat og væske, man må indtage i løbet af et døgn, og hvor meget energi og protein, man helst skal indtage på et døgn. Nyreforeningen anbefaler, at man indtaster sine værdier sammen med en diætist.

Dialysepatienter får foretaget blodprøver ofte (ca. én gang om måneden), hvoraf det blandt andet fremgår, om de har problemer med kalium, fosfat, salt, kalorieindtag, protein osv. På den baggrund kan man indtaste sine værdier.

Når værdierne er indtastet, kan man notere, hvad man spiser og drikker i løbet af dagen og følge med i, om man overholder sin diæt. Man kan naturligvis kun få det fulde udbytte af applikationen, hvis man er omhyggelig med at notere alt, hvad man spiser og drikker.

Det er også tanken, at diætister skal kunne have glæde af kostapplikationen. Der er derfor indbygget en funktion, som viser patientens indtag af mad og væske over de seneste 30 dage, og den kan bruges i vejledningen af dialysepatienten. Det er fødevaredata-basen www.foodcomp.dk, der anvendes i App'én.



Anvendelsen af App'tit sigter mod tre situationer:

Spisesituationen

Der er som udgangspunkt ikke ret mange fødevarer, som dialysepatienter decideret skal holde sig fra. Men der er mange fødevarer, som man kun bør indtage begrænsede mængder af. I spisesituationen skal man derfor kunne beregne fx hvor meget banan, der må indtages, uden at der opstår problemer i forhold til kaliumindtaget.

Planlægning/tilpasning af måltider

Mange opskrifter kan tilpasses, så de ikke er problematiske i forhold til en dialysepatients diæt. Applikationen kan hjælpe med at planlægge og tilpasse måltider. Man kan fx prøve sig frem ved at indtaste forskellige ingredienser og se, hvor meget man vil indtage ved forskellige måder at sammensætte og tilberede et måltid på.

Indkøb

Applikationen skal yde hjælp til at købe de fødevarer, der gør, at man holder sig til diæten. Når man søger på fødevarer i applikationen, kan man sætte et filter på under hver kategori, så man fx frasorterer fødevarer med et højt indhold af væske mv.

Det siger patienterne

De tilbagemeldinger, vi indtil videre har fået fra både dialysepatienter og sundhedspersonale er, at de erfarne dialysepatienter bruger applikationen i mindre grad til hverdag, da de har ret godt styr på, hvor meget og hvad de må spise. De bruger i stedet nogle af applikationens funktioner, når de befinder sig i uvante situationer, fx for at holde øje med væskeindtaget, hvis de springer en dialyse over, eller hvis de er på restaurant eller på ferie.

Til gengæld viser applikationen sig at være utroligt nyttig for mennesker, der lige er startet i dialyse. Her kan den nye diæt være temmelig uoverskuelig, og applikationen er derfor et værktøj, som man kan støtte sig til.

For nogle dialysepatienter kan det være lidt af en hurdle at komme i gang med at bruge applikationen. Den kræver, at man får indtastet de rigtige værdier, og det er et stort arbejde at sætte sig ind i sin nye diæt og indtaste alle sine måltider hver eneste dag. Til gengæld får man mulighed for at følge ret præcist med i, hvad man indtager, og det er en stor hjælp og tryghed for nogle mennesker.



Anmeldelse

Nyreforeningens kostapplikation App tit

Anmeldt af Annemarie Simonsen, Klinisk diætist, Hospitalsenhed Midt, Regionshospitalet Viborg

Nyreforeningen har udviklet en kostapplikation til iPhone og iPads som en hjælp for nyrepatienter til at overholde diæten. Idéen er god, og særligt for den yngre del af patienterne kan app'en være et udmærket pædagogisk værktøj.

For at komme i gang med app'en skal maximum-værdier for kalium, fosfat og væske samt behov for energi og protein lægges ind i "min profil". Hovedparten af nyrepatienter kender imidlertid ikke disse tal. Nyreforeningen anbefaler, at patienten indtaster værdierne sammen med en diætist, hvilket naturligvis kan give anledning til en god samtale med patienten, men nogle nyrepatienter får måske ikke taget kontakt til diætisten og kommer så ikke i gang med at anvende app'en.

Idéen er, at hele dagskosten tastes ind i app'en. Værdier for indtaget mængde kalium, fosfat etc. kan følges for den pågældende dag og 30 dage tilbage. Fødevarerne er inddelt i grupper, men alligevel er det et stort arbejde at indtaste al indtaget mad og drikke, særligt fordi en enkelt dags registrering ikke er tilstrækkeligt til at danne sig et billede af, om kosten følger anbefalingerne, ligesom de færreste nyrepatienter har en fornemmelse af fødevarernes vægt, med mindre alt skal afvejes. En anden ulempe er, at der kun kan indtastes værdier delelig med 25 g. Ved en opdatering er det vigtigt, at det bliver muligt at indtaste vilkårlige værdier, således at man kan registrere fx 15 g ost eller 10 g pålæg. Det kunne også være ønskeligt, at registreringen kunne inddeles i måltider, da det ville give bedre overblik over eventuelle problemer med kosten.

Opslagsværk

Applikationen kan også bruges som et opslagsværk. Under punktet måltider finder du over 1.000 fødevarer med indhold af væske, kalium, fosfat, energi og protein. Står man fx og overvejer, om man skal spise et æble, kan man bruge applikationen til at tjekke, om det er en god idé. Når man indtaster, at man har spist et æble, kan man se, hvordan det påvirker ens kaliumindtag. Viser det sig, at det er en bedre idé at nøjes med et halvt æble, kan man ændre sin registrering. Man kan således bruge applikationen til at prøve sig lidt frem og få tilrettelagt en kost, som både er appetitvækkende og samtidig overholder diæten.

I applikationen finder man desuden en liste over de E-numre, man skal være opmærksom på, hvis man skal undgå tilsat fosfat i maden.

Version 2 på vej

App'tit vil løbende blive udviklet i takt med, at Nyreforeningen får respons og ønsker fra de dialysepatienter, der bruger applikationen. Det er vores håb, at diætister rundt om i landet vil understøtte og opfordre til at bruge applikationen. Vi hører også rigtig gerne fra diætister, der har prøvet applikationen, og som har gode ideer til, hvordan den kan gøres endnu bedre. Det er nemlig vigtig information, når vi snart går i gang med at udvikle version 2.

Platform: Applikationen er foreløbig kun brugbar på iPhones og iPads. Når version 2 er klar, vil applikationen også være brugbar på Android-telefoner.

Pris: App'tit er gratis og kan hentes i App Store – søg på "Apptit".

Der ligger en vejledning til at komme i gang med at bruge applikationen på Nyreforeningens hjemmeside www.nyreforeningen.dk under fanen Kost & Motion.

Ved registrering af fødevarerne tælles også væsken i fødevarerne med. Patientens væskemax. nås derfor alt for tidligt. Dette må der derfor tages højde for ved indtastning af "min profil", hvilket kræver hjælp fra en fagperson.

App'en indeholder en liste over E-numre for tilsat fosfat. Det er en brugbar oplysning i forbindelse med indkøb, men derudover bruges oplysningen ikke til noget, og det fremgår ikke om fødevarernes næringsværdier er inkl. tilsat fosfat.

Endnu har jeg kun kendskab til ganske få patienter, der har afprøvet app'en, og hovedparten er hurtigt ophørt, da det er tidskræven- de. En patient oplyste, at der var for få fødevarer i app'en. Dette skyldes muligvis, at det kan være vanskeligt for patienterne at finde de ønskede produkter, fx står minimælk som "skummetmælk 0,5 % fedt".

Jeg forestiller mig, at app'en især for de nyrepatienter, der er vant til at anvende apps, kan fungere som et opslagsværktøj, hvor man tjekker indholdet af fosfat, kalium etc. i konkrete fødevarer. App'en indeholder et "filter", der kan aktiveres, således at fødevarer med højt indhold af de valgte indholdsstoffer frasorteres. Det er meget

anvendeligt og kan give inspiration til kosten. Dog er filteret lidt for restriktivt, og det er svært at gennemskue, hvordan højt indhold defineres. Hvis filteret eksempelvis sættes til at frasortere fosfatrige fødevarer i gruppen "kød og kødprodukter", er der kun oksetalg og svinespæk tilbage. Ønsker man derimod at frasortere kaliumrige fødevarer indenfor frugt- og grøntgruppen, er der stadig mange valgmuligheder. Her kunne det være ønskeligt med en anmærkning om, at stjernefrugt frarådes. For nogle patienter vil app'en også være brugbar som "stikprøvekontrol" af en hel dagskost, fx forud for samtale med diætisten.

Så alt i alt et rigtigt godt initiativ, men det ville være dejligt, om den var lidt mere overskuelig og med en indbygget hjælpemenu.