

# Tusinder styrer kostplanen med onlineværktøj

**Med en MADLOG-konto får brugerne adgang til en personlig kalorieprofil, der giver overblik over, om kostvaner og energibehov stemmer overens.**

Af Ditte Lilholm, journalist, dl@dittelilholm.dk

Et godt overblik gør, at man kan sætte sig mål og handle, så målene nås – det er tanken bag online-programmet MADLOG, der er et værktøj til kost- og motionsberegning.

Programmet har mere end 75.000 registrerede brugere; privatpersoner, der enten selv har fundet frem til MADLOG eller er blevet henvist af diætister og sygehuse.

”Vi henviser for eksempel til MADLOG, fordi vi synes, det er smart for vores patienter. For eksempel i forbindelse med vægttab er det et godt redskab, når vi i samarbejde med patienten går ind og ser på, hvor det evt. går galt. Det giver meget for patienten, når de får syn for sagen”, siger Birgitte Møllegaard Bertelsen, der er klinisk diætist på Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg.

Flere diætister på sygehuset foreslår deres patienter at prøve et kostberegningsprogram for at se, om det kan hjælpe dem.

Birgitte Møllegaard Bertelsen mener, at MADLOG kan være et godt værktøj til alle, der ønsker at vide mere om deres kostvaner.

”Der er jo mange, der ikke er tilknyttet en diætist, og så er MADLOG en måde at få en fornemmelse af, hvad der er af kalorier i den mad, man spiser”, siger hun, men påpeger, at det altid er godt at søge råd hos en diætist, hvis man har en diagnose, hvor specielle diætprincipper har betydning.

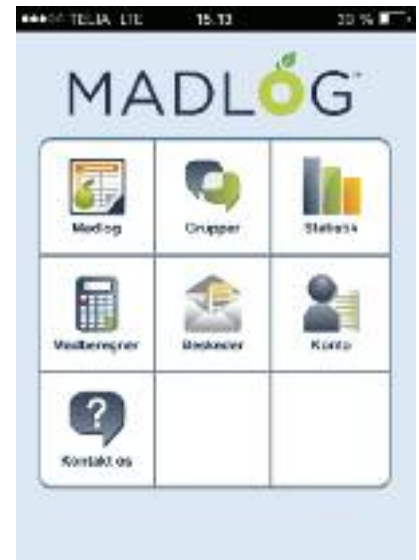
Blandt privatpersoner er det primært ønsket om vægttab, der får folk til at blive medlem af MADLOG. Men programmet henvender sig i lige så høj grad til personer, der har interesse for kost, ernæring og motion.

Peder Hindborg er styrkeløfter og har madlogget i flere år. Han bruger programmet til at optimere kost og ernæring til sin træning og til at ramme sin vægtklasse.

”Hvis jeg ikke holdt øje med min mad, ville træning være helt ander-

ledes for mig”, siger Peder Hindborg, der især tilpasser mængden af proteiner, kulhydrater og fedt til, om han skal træne eller ej.

Peder Hindborg sætter pris på, at han på MADLOG tydeligt kan se, om han overskrider sit energi-behov eller ikke når sin proteinmålsætning.



”Det, at man konstant kan holde øje, giver mig overblik over, hvordan jeg bevæger mig i forhold mine målepunkter. Hvis jeg ikke fulgte med, ville det ikke undre mig, om jeg tog en del kilo på og spiste noget mere usundt”, siger han.

Han har i lang tid selv lagt sin kostplan, men har for nylig haft en diætist til at gå den igennem.

”Hun var ved at falde ned af stolen, over hvor lidt jeg faktisk spiste. Så nu er jeg røget på en diæt, hvor jeg må spise 2400 kalorier om dagen i stedet for 1900 – og jeg er lykkelig for at kunne spise lidt mere”, siger han om sin diætist.

MADLOG er et online kostberegningsprogram til privatpersoner. Ved hjælp af en personlig kalorieprofil får brugeren overblik over sin kost og motion.

Når en profil oprettes, beregner programmet hvor meget energi, man har brug for dagligt. Derefter vælger man sit mål: At tabe sig, holde vægten eller tage på, og så er profilen klar. Man indtaster dagligt sine måltider og motion, og – med rimelige intervaller – målinger af fx vægt eller kropsmål.

## Primære funktioner

**Kostberegning** – Måltider indtastes og samles ved hjælp af programmets fødevarerdatabase i et kalorieregnskab, der viser, om man har spist efter sit behov.

**Motionslog** – Motion kan indtastes, så det giver bonus i kaloriregnskabet at være ekstra aktiv.

**Synkronisering** – MADLOG kan synkroniseres med Runkeeper, Fitbit og Withings.

**Grafer** – En graf viser fremskridt på fx vægt eller kropsmål. Der kan oprettes egne grafer.

**Mobilapp** – MADLOG er tilgængelig via hjemmesiden [www.madlog.dk](http://www.madlog.dk), og mobilsitet [m.madlog.dk](http://m.madlog.dk) kan hentes ned på smartphones.

**Viden** – MADLOG udsender nyhedsbreve og opdaterer løbende hjemmesiden med nyheder om kost og motion.

#### Pris

MADLOGs medlemskaber varer fra en uge til et år og koster mellem 1,35 og 3,57 kr. om dagen.



Fokus på kostapplikationer

## App'en Low FODMAP

Siden udgivelsen af bogen **Low FODMAP diet** i april 2013 har mange efterlyst en app, der indeholder en udførlig for-tegnelse over egnede og uegnede fødevarer til brug for personer, der lider af irritable tyktarm.

Af Hanne K. Muusmann, Muusmann' forlag,  
[hanne@muusmann-forlag.dk](mailto:hanne@muusmann-forlag.dk)

Når Low FODMAP diet følges, skal hver fødevarer vælges med omhu og derfor er det vigtigt at have de rigtige redskaber ved hånden. Vi lancerede app'en FODMAP diet, som indeholder en udførlig fødevarerliste, der kan tages med overalt; både i supermarkedet, på café, restaurant og hvor man ellers færdes.

App'ens indkøbsguide med udførlige lister over fødevarer fortæller, hvilke madvarer der er egnede, uegnede og acceptable i små mængder, når FODMAP-diæten følges. App'en indeholder endvidere en søgefunktion, hvor der kan søges på fødevarer fra listerne, samt en indkøbsliste-funktion, således at brugeren kan lave en indkøbsliste, mens madvarerne tjekkes for egnethed.

App'en henvender sig til personer, som følger diæten, og gør det muligt for dem hele tiden at være opdateret på, hvilke fødevarer der kan spises.

**Platform:** iOS (iPhone) - Android

**Pris:** 45.-

**Søgeord:** FODMAP,

Low FODMAP Diet, irritable tarm, fødevarer, indkøbsliste, indkøbsguide, IBS

