



NUBEL VOEDINGS- PLANNER: iets voor jou?

Het opbouwen van goede voedings- en bewegingsgewoonten is belangrijk voor iedereen, met of zonder diabetes. Er bestaan verschillende online toepassingen om je hierin te ondersteunen. Ben je benieuwd hoeveel calorieën je op een dag inneemt en/of verbruikt? Wil je weten hoeveel koolhydraten en vetten je favoriete recept bevat? Wil je achterhalen hoeveel koolhydraten je precies inneemt op een dag? De Nubel Voedingsplanner is een betrouwbare tool die je hierbij kan helpen.

De Nubel Voedingsplanner is geen aparte app die je moet installeren, maar een online webapplicatie waar je naartoe moet surfen via je pc/laptop, smartphone of tablet. Je dient dus steeds met het internet verbonden te zijn. Met de voedingsplanner kan je op een eenvoudige, gebruiksvriendelijke en zelfstandige basis je voeding en activiteiten berekenen en bijhouden.

WAT KAN JE DOEN IN DE NUBEL VOEDINGSPLANNER?

Eenmaal je bent geregistreerd, kan je inloggen op de webpagina met behulp van je gebruikersnaam en paswoord. Als je op de hoofdpagina bent, heb je 4 mogelijke tabbladen waarin je kan werken:

1 De **homepagina** geeft je een overzicht van enkele belangrijke parameters die je kan opvolgen: gewichtsevolutie, calorie-opname en -verbruik, recepten en het dieetplan.

2 Bij de **instellingen** kan je zowel persoonlijke gegevens als fysische parameters (lichaamslengte, lichaamsgewicht, vetpercentage) invullen en aanpassen indien nodig.

3 Je hebt de mogelijkheid om zowel een **activiteiten- als een voedingsdagboek** bij te houden. Voor het voedingsdagboek zijn de gegevens gebaseerd op de Nubel merknamedatabank, die reeds meer dan 8 500 voedingsmiddelen bevat die op de Belgische markt verkrijgbaar zijn en die steeds verder wordt aangevuld. Je kan ook altijd zelf voedingsmiddelen – inclusief voedingswaarde – toevoegen indien deze niet terug te vinden zijn in de merknamedatabank.

4 Heb je alle gegevens bijgehouden voor een bepaalde tijdsperiode, dan kan je deze geregistreerde informatie **afdrukken of downloaden**, waarbij je de keuze hebt in dag- of weekoverzichten. Alle rapporten kan men downloaden als Excel sheet of als PDF. Als extra heb je ook de mogelijkheid om productlijsten en/of recepten te downloaden en af te drukken.

De voedingsplanner wordt nu vooral gebruikt door professionelen, voornamelijk diëtisten. Zij gebruiken dit voor het beheren van patiëntengegevens en het uitvoeren van voedingsberekeningen ter ondersteuning van de consultaties. Maar de voedingsberekeningen uit Nubel, en de unieke merknamedatabank, vormen ook een bijzonder nuttige informatiebron voor personen met diabetes. Aarzel zeker ook niet om dit verder te bespreken met een diëtist.

NUBEL VOEDINGSPLANNER: EXCLUSIEF AANBOD VOOR ONZE LEDEN!

De Nubel Voedingsplanner is niet gratis. Een individuele licentie kost normaal gezien minstens 120 euro per jaar. Via het professioneel abonnement van de Diabetes Liga kunnen we onze leden nu een individuele licentie aanbieden die **slechts 15 euro/jaar** kost. Je kan zo'n voordelige licentie aankopen via shop.diabetes.be. Na aankoop bezorgen we jou een toegangscode voor 1 gebruiker. Je kan voor die prijs geen patiëntenprofielen beheren, maar verder heb je alle mogelijkheden om je persoonlijke voeding te berekenen.

Voor meer informatie kan je ook de website www.nubel.be raadplegen. •