

# SmartWithFood-app helpt bij COVID-19

**De SmartWithFood-app helpt mensen omgaan met de gevolgen van COVID-19.**

**Omdat de app volop in ontwikkeling is, ontvangen de makers graag input van diëtisten.**

## WAAROM DIT ONDERZOEK?

Oudere mensen, met name mannen met lagere socio-economische posities en overgewicht, lopen het grootste risico op nadelige gevolgen van COVID-19.<sup>1</sup> Gezondere voeding kan hen helpen die risico's te verkleinen.<sup>2</sup> In dit onderzoek ontwikkelden SmartWithFood en OnePlanet Research Center op basis van wetenschappelijke inzichten een nieuwe versie van een bestaande app. Deze ondersteunt de kwetsbare doelgroepen nog beter bij de keuze voor gezonde voeding.

## METHODEN

In het project Healthricious ontwikkelde een consortium van partners uit de praktijk en de wetenschap (zie kader) een nieuwe versie van een al bestaande app: SmartWithFood. Het onderzoek bestond uit een literatuurstudie, gebruikersonderzoek en expertinterviews met hoogleraren en onderzoekers. Dit leverde inzichten op over het bereiken van de doelgroep, de mogelijkheden van gezonde voeding en de benodigde gedragsverandering. Dit hebben we direct toegepast in een nieuwe versie van de app. Wat niet direct ingezet kon worden, staat ingepland voor volgende updates.

## RESULTATEN

### De doelgroep

Oudere mannen met overgewicht uit lagere socio-economische statusgroepen bereik je het beste door 'warme contacten'. Gezondheidsprofessionals als huisartsen en diëtisten spelen daarom een belangrijke rol in de benadering van deze doelgroep. Uit het gebruikersonderzoek blijkt dat de doelgroep niet per se zit te wachten op interventies gericht op gezonde voeding, behalve wanneer dit wordt

aangeraden door een huisarts of diëtist. En in dat geval blijkt voor een belangrijk deel van de doelgroep een technische oplossing interessant. Voor de ontwikkeling van de app betekent dit dan ook dat we expliciet samenwerking zoeken met diëtisten.

### De rol van voeding

Ondersteuning bij gezonde voeding helpt deze mannen bij het verbeteren van hun immuniteit, bij het in balans brengen van hun voedingspatroon, en bij het streven naar gewichtsverlies. Voor de ontwikkeling van de app betekent dit

### HEALTHRICIOUS

Het consortium bestond uit de ontwikkelaars van de app SmartWithFood (een dochteronderneming van de Belgische supermarktketen Colruyt) en OnePlanet Research Center (een samenwerkingsverband van Radboud Universiteit, Radboud-umc, Wageningen Universiteit en Imec, gespecialiseerd in sensor- en nanotechnologie). Het project is gefinancierd door het European Institute of Innovation and Technology (EIT).



dat we via een doelgericht onboarding-proces (de introductie en uitleg van de app) alle nodige informatie verzamelen over de doelen, wensen en gezondheidstoestand van de gebruiker. Verder zorgen we voor recepten en tips die helpen bij het bevorderen van immuniteit, gezonde voeding en gezonde tussendoortjes.

### Gedragsverandering

Om het eetgedrag te kunnen veranderen, heeft de doelgroep ondersteuning nodig. Niet alleen bij het stellen van haalbare doelen en het omzetten daarvan in uitvoerbaar gedrag, maar ook bij het waarnemen van het eigen gedrag én de effecten daarvan. Vorige versies van de app hielpen de gebruiker al door de recepten aan te passen aan de doelen van de gebruiker, de mogelijkheid om gerechten aan te passen aan eigen voorkeuren, het automatisch aanmaken van boodschappenlijsten, en de mogelijkheid om producten in de supermarkt te scannen. De nieuwe versie biedt gebruikers een nog bredere ondersteuning, met een weekplanning, een eigen kookboek met favoriete recepten, een overzicht van eerder geselecteerde en gescande producten, feedback op de voedzaamheid van de maaltijden via de Nutri-Score, en de mogelijkheid om te chatten met experts.

### Toekomst

Volgende versies van de app zullen meer en diepgaandere feedback bieden op de voedingswaarde en balans van de gekozen maaltijden, ook over een langere periode. Verder krijgt de gebruiker dan de mogelijkheid om de gekozen producten direct bij een deelnemende supermarkt naar keuze te bestellen.

## TOEPASSING VOOR DE PRAKTIJK

Deze app kan niet alleen mensen die kwetsbaar zijn voor negatieve gevolgen van COVID-19 ondersteunen bij gezonder eten, maar ook een breder publiek. De app is nu alleen nog gericht op België, maar in de komende maanden gaan we op zoek naar partners om een goede 'fit' en introductie voor de Nederlandse markt uit te werken. Het is nodig om te werken met recepten en producten die zijn aangepast aan de Nederlandse eetcultuur. Nu al wordt de app regelmatig gebruikt door diëtisten in Vlaanderen en we zijn benieuwd naar de bruikbaarheid van de app voor Nederlandse diëtisten. Verder testen we in de komende maanden een belangrijke nieuwe feature voor de app: de mogelijkheid om je vanuit de app direct te laten coachen door een diëtist.

Mocht je op de hoogte willen blijven, interesse hebben om mee te doen als coach of anderszins, of ideeën willen delen, dan horen we dat graag.

### AUTEURS

DR. SANDER HERMSEN ONEPLANET RESEARCH CENTER, WAGENINGEN  
SANDRINE VAN DER LINDEN EN ELLEN VERHASSELT SMARTWITHFOOD

### CONTACT

COACH@SMARTWITHFOOD.COM

### LITERATUUR

- 1 Williamson EJ, Walker AJ et al. Factors associated with COVID-19-related death using OpenSAFELY. *Nature* 2020;584(7821):430-6. doi:10.1038/s41586-020-2521-4.
- 2 Morais AHA, Aquino JS et al. Nutritional status, diet and viral respiratory infections: perspectives for severe acute respiratory syndrome coronavirus 2. *British Journal of Nutrition* 2020:1-12.