

# 2014-2015

Hanzehogeschool Groningen

Jessica Koning en Lianne Boer



## [MEMAATJE IN DE PRAKTIJK]

Onderzoek naar de klanttevredenheid en de volwaardigheid van MeMaatje

# MeMaatje in de praktijk

Onderzoek naar de klanttevredenheid en de volwaardigheid van MeMaatje

Afstudeerscriptie 'Paramedicus in de zorg'

## Colofon

Auteurs: Jessica Koning (299958) en Lianne Boer (291300)

School: Hanzehogeschool Groningen

Bachelorscriptie Voeding en Diëtetiek

Opdrachtgever: MeMaatje

Praktijkbegeleider: Arjan Vahl

Docentbegeleider: Maaïke Walters

Periode afstudeerproject: 02-09-2014 t/m 30-01-2015

Plaats van uitgave: Kampen

Datum van uitgave: 14-01-2015

## Voorwoord

Voor u ligt de Scriptie “MeMaatje in de praktijk”. In deze scriptie is onderzoek en verslag gedaan naar de volwaardigheid en klanttevredenheid van het afslank- en leefstijl model MeMaatje. Deze afstudeerspecialisatie met als onderzoekstype “Paramedicus in de zorg” is tot stand gekomen dankzij de ontwikkelaar van MeMaatje de heer Vahl en de opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Hanzehogeschool te Groningen.

Wij bedanken de heer Vahl en mevrouw Walters voor hun ondersteuning en feedback tijdens het uitvoeren van ons onderzoek en het schrijven van de scriptie.

Daarnaast gaat onze dank uit naar alle respondenten die mee hebben gewerkt aan het onderzoek. Zonder hen was dit onderzoek niet mogelijk geweest.

Kampen, 14 januari 2015

Lianne Boer en Jessica Koning

## Samenvatting

Overgewicht is een veel voorkomend probleem in Nederland. Vier op de tien Nederlanders is te zwaar.<sup>1</sup> Arjan Vahl, ervaringsdeskundige als het gaat om afvallen en diëten, is tegen een aantal problemen aangelopen tijdens het afslanken. De problemen waar hij tegenaan liep waren het niet kunnen mee-eten met de rest van het gezin vanwege de andere samenstelling van de voeding. Een ander probleem was de beperkte duur van de behaalde gewichtsafname. Naar aanleiding van bovenstaande problemen heeft de heer Vahl MeMaatje bedacht. MeMaatje is een afslank- en leefstijlmodel, welke gebaseerd is op regelmatig, geportioneerd en gezond eten. Dit model is te gebruiken als leidraad voor de hele dag, maar vooral gericht op de avondmaaltijd. Tijdens de avondmaaltijd wordt gebruik gemaakt van een speciaal vijfvak-bord en een bijbehorende placemat. Volgens de heer Vahl kan dit hulpmiddel zowel gebruikt worden om mee af te vallen als om het bereikte gewicht te behouden.

De heer Vahl heeft besloten het afslank- en leefstijlmodel op de markt te brengen om andere mensen ook gebruik te laten maken van het bij hem zo succesvolle MeMaatje. Hij wil graag weten of MeMaatje veilig is om af te slanken en te gebruiken op langere termijn. Daarnaast wil hij weten of zijn aanbeveling voor beweging goed is en wat de klanttevredenheid van MeMaatje is. In deze studie is naar aanleiding van deze vragen onderzoek gedaan naar de volwaardigheid in voedingsstoffen van MeMaatje. Als de volwaardigheid van de voedingsstoffen goed is, kan worden geconcludeerd of MeMaatje geschikt is als afslankmodel en of het ook op de lange termijn geschikt is om te gebruiken, als leefstijl model. Verder is onderzocht of MeMaatje voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), omdat bij afslanken bewegen cruciaal is. Tot slot is onderzocht wat de klanttevredenheid en de ervaringen van de gebruikers en oud- gebruikers zijn. Dit laatste is gedaan om MeMaatje nog meer te laten aansluiten op de behoeften van de gebruikers van MeMaatje.

Om te achterhalen of MeMaatje volwaardig is, is het model getoetst aan de Richtlijnen Goede Voeding (RGV) en aan de voorwaarden van een koolhydraat- of energiebeperkt dieet zoals gesteld in de Dieetbehandelingsrichtlijnen. De resultaten van dit onderzoek laten zien dat wanneer MeMaatje wordt vergeleken met de RGV, er wel een aantal tekorten zijn in bijvoorbeeld vitamines, mineralen en een aantal macronutriënten. Verder bevat MeMaatje minder energie dan dat wordt gesteld voor een energiebeperkt dieet en verschilt het in voedingsstoffensamenstelling met het koolhydraatbeperkte dieet. Daarnaast is MeMaatje getoetst aan de NNGB. Met betrekking tot het bewegingsaspect blijkt dat bij MeMaatje niet precies wordt aangegeven hoe lang iemand op een dag moet bewegen. Wel wordt door Arjan Vahl mondeling toegelicht dat beweging in combinatie met afvallen belangrijk is. Tot slot is een klanttevredenheidsonderzoek gedaan door middel van een interview en enquête. Uit het klanttevredenheidsonderzoek is te concluderen dat de algemene tevredenheid over het gebruik van MeMaatje ruimvoldoende is. Wel zijn er een aantal verbeterpunten naar voren gekomen. Deze punten gaan vooral over het duidelijker toelichten van MeMaatje, bijvoorbeeld over het gebruik van eenpansgerechten.

Algeheel concluderend kan worden gesteld dat MeMaatje niet voldoet aan de RGV en hierdoor zonder aanpassing nog niet geschikt is als langdurig leefstijl model. MeMaatje kan, wanneer een afsplitsing wordt gemaakt tussen afvallen en gewichtsbehoud wel voldoen aan de RGV. Het is belangrijk de tekorten aan vitamines en mineralen op te heffen voor bij het afvallen en de energie-inname voor gewichtsbehoud te verhogen. De tekorten aan vitamines en mineralen kunnen worden opgeheven door rekening te houden met de inname van voedingsmiddelen waar de betreffende vitamines en mineralen inzitten. Verder moet de NNGB in MeMaatje duidelijker beschreven worden. Dit kan door, naast de mondelinge adviezen, een informatieve folder te geven. De klanttevredenheid is ruim voldoende maar kan verbeterd worden wanneer onduidelijkheden en onzekerheden in het gebruik van MeMaatje worden weggenomen.

## Summary

Overweight is a common problem in the Netherlands. Forty percent of all Dutchman are overweight.<sup>1</sup> Arjan Vahl, hands-on expert when it comes to losing weight and dieting, encountered several problems during slimming. These problems were that he was not be able to eat along with his family because of the different composition of the food. Another problem was the limited duration of the achieved weight loss. In response to the previously mentioned problems Arjan Vahl invented MeMaatje.

MeMaatje is a weight loss and lifestyle model which is based on regularly, portioned and healthy eating. This model can be used as a guidance for the whole day, but is especially focused on the supper. During the supper they will be using a particular five compartment plate and a matching tablemat. According to mister Vahl this tool can be used for slimming as well to maintain your achieved weight loss.

After his success with MeMaatje mister Vahl decided to bring the slimming and lifestyle model on the market, wherefore other people also can make use of MeMaatje.

Mister Vahl wants to know if MeMaatje is safe enough for slimming down and to use on the long-term. Besides that he also wants to know if his recommendation for physical activity is correct and what is the customer satisfaction of MeMaatje. In this study is in response to this question the wholeness of nutrients in MeMaatje investigated.

If the wholeness of nutrients in MeMaatje is correct, than could be concluded whether MeMaatje is suitable as a slimming model and whether it is suitable to use on the long-term base, as a lifestyle model. Furthermore it is investigated if MeMaatje meets the Dutch standard for healthy exercise because exercise is a crucial component of slimming. Finally the customer satisfaction and experiences of users and former users has been studied. The last mentioned is done to be fitted with the needs of users of MeMaatje.

To determine whether MeMaatje is a balanced-diet, the model is assessed to the Guidelines for a healthy diet and the requirements of a carbohydrate or energy restricted diet as stated in the Dietary treatment guidelines. The results of this study show that there are a number of nutrient deficiencies when MeMaatje is compared to the Guidelines for a healthy diet, for example in vitamins, minerals and some macro-nutrients. MeMaatje also contains less energy than is provided for an energy-restricted diet and differs in nutrient composition with a carbohydrate restricted diet. Besides that MeMaatje is assessed to the Dutch standard for healthy exercise. With regard to the physical activity MeMaatje showed that there was not any specific indication about how long somebody has to exercise in a day. But Arjan Vahl verbally explains that exercise combined with slimming is important. Finally a customer satisfaction survey is done by means of an interview and a survey. From the customer satisfaction can be concluded that the overall satisfaction about the use of MeMaatje is more than sufficient. Even so there are some improvements that can be made. These improvements are mainly about the clearly explaining of MeMaatje, for instance the use of casseroles.

Concluding, MeMaatje does not meet the Guidelines for a healthy diet and therefore without making adjustments is not suitable as a long-term lifestyle model. Only when a distinction is made between slimming and weight maintenance MeMaatje can meet the Guidelines for a healthy diet.

It is important to eliminate deficiencies of vitamins and minerals and to slightly increase energy intake for weight maintenance. The deficiencies of vitamins and minerals can be eliminated by taking foods with the relevant vitamins and minerals. Furthermore, The Dutch standard for healthy exercise should be clearly described. This can be done by giving verbal advices alongside an informative brochure. Customer satisfaction was more than sufficient but could be improved if ambiguities and uncertainties in the use of MeMaatje are removed.

# Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	7
1.1 Aanleiding van het onderzoek.....	7
1.2 Doelstelling.....	8
2. Achtergrond.....	9
2.2 Richtlijnen Goede Voeding.....	10
2.3 Koolhydraat- en energiebeperkt dieet volgens Dieetbehandelingsrichtlijnen.....	10
2.4 De Nederlandse Norm Gezond Bewegen.....	13
3. Methode.....	15
3.1 Onderzoeksdesign.....	15
3.2 Doelgroep.....	16
3.3 Dataverzameling en analyse.....	17
4. Resultaten.....	18
4.1 MeMaatje vergeleken met de Richtlijnen Goede Voeding.....	18
4.2 MeMaatje vergeleken met de Nederlandse Norm Gezond Bewegen?.....	18
4.3 MeMaatje vergeleken met de Richtlijnen van een koolhydraat- en energiebeperkt dieet.....	18
4.4 Klanttevredenheidsonderzoek.....	19
4.5 Advies naar aanleiding van het klanttevredenheidsonderzoek.....	25
4.6 Advies naar aanleiding van de literatuur.....	27
5. Discussie.....	31
Literatuur.....	34
Bijlagen.....	
Bijlage 1: Richtlijnen Goede Voeding.....	
Bijlage 2: Aanbeveling dagelijkse voeding voor mannen en vrouwen.....	
Bijlage 3: MeMaatje weergegeven in voedingsstoffen.....	
Bijlage 4: Berekeningen Evry.....	
Bijlage 5: Vergelijking in voedingsstoffen energie- en koolhydraatbeperkt dieet met MeMaatje.....	
Bijlage 6: Enquête.....	
Bijlage 7: Interview MeMaatje.....	
Bijlage 8: Resultaten enquête (gesloten vragen).....	
Bijlage 9: Resultaten enquête (open vragen).....	
Bijlage 10: Verklarende woordenlijst.....	

# 1. Inleiding

## 1.1 Aanleiding van het onderzoek

In de afgelopen dertig jaar is het aantal mensen met overgewicht in Nederland toegenomen. Had in 1981 nog 27 procent van de volwassen Nederlanders overgewicht, in 2011 is dit aandeel gestegen tot 41 procent. Dit wil zeggen dat vier op de tien Nederlanders te zwaar is.<sup>1</sup> De gevolgen hiervan zijn groot. Zo loopt men eerder risico op het krijgen van chronische aandoeningen als hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en skelet- en spieraandoeningen.<sup>2</sup> Als gevolg hiervan moet meer zorg verleent worden en nemen de zorgkosten in de gezondheidszorg toe. Bovendien neemt het ziekteverzuim in het bedrijfsleven toe en treedt men eerder uit het arbeidsproces.<sup>3,4</sup>

Op het gebied van overgewicht en afvallen zijn wereldwijd diverse diëten en dieetboeken beschikbaar. Zo was menig mens een aantal jaren geleden massaal aan het “Sonja Bakkeren” en is Nederland nu in de ban geraakt van De Voedselzandloper.<sup>5</sup> Door wetenschappers zijn verschillende onderzoeken gedaan naar dieetmethoden. De algehele conclusie van de verschillende onderzoeken naar dieetmethoden is dat men wel afvalt, maar dit gewichtsverlies meestal slechts tijdelijk is. Een bijkomend probleem is de kans op een voedingsstoffentekort.<sup>6</sup>

Eén van de grootste problemen bij diëten is het handhaven van dit gewichtsverlies op de lange termijn. Dit komt doordat mensen na het dieet weer overschakelen op hun gebruikelijke voeding waardoor niet wordt gewerkt aan een gezonde leefstijl. De reden hiervan is dat men niet weet wat gezond eetgedrag is omdat het niet is aangeleerd. Andere bijkomende problemen zijn de verschillende mechanismen in het lichaam die tijdens het diëten proberen de energievoorraad te behouden. Voorbeelden hiervan zijn een afname van de ruststofwisseling\*, afname van de thermogenese (temperatuurstijging) door de maaltijd en afname van het energieverbruik door lichamelijke activiteit, een verminderd vetoxiderend vermogen, een relatieve leptine\*\* deficiëntie en een stijging van de concentratie van het gastro intestinale hormoon ghreline\*\*\*.<sup>7</sup>

Volgens de Dieetbehandelingsrichtlijnen voor Overgewicht en Obesitas is het belangrijk om regelmatig en verspreid over de dag te eten. Zo gaat het lichaam niet overschakelen op de energiebehoud mechanismen. Daarnaast moet gestreefd worden naar de Richtlijnen Goede Voeding\*\*\*\* zodat gewichtsbehoud optreedt en patiënten niet terugvallen in het oude gewicht. Bovendien is een regelmatig beweegpatroon een zeer belangrijke factor om het gezonde gewicht in stand te houden.<sup>8</sup> De Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad geven adviezen over voedingsnormen voor de gezonde Nederlandse bevolking vanaf de leeftijd van twaalf maanden. De preventie van overgewicht, hart- en vaatziekten, Diabetes Mellitus type 2 en bepaalde vormen van kanker worden zo gehandhaafd.<sup>9</sup>

Arjan Vahl, de ontwikkelaar van – zoals hij het zelf noemt - het nieuwe afslank- en leefstijlmodel genaamd MeMaatje, heeft zelf diverse diëten gevolgd. De problemen waar hij tijdens het afslanken tegenaan liep waren de bovengenoemde beperkte duur van de behaalde gewichtsafname, maar ook het niet kunnen mee-eten met de rest van het gezin vanwege de andere samenstelling van de voeding (“twee verschillende maaltijden koken”).

Naar aanleiding van de bovengenoemde problemen heeft Arjan Vahl MeMaatje bedacht. MeMaatje is gebaseerd op regelmatig, geportioneerd en gezond eten. Volgens Arjan Vahl is MeMaatje een middel om af te vallen en vervolgens het bereikte gewicht te behouden. MeMaatje werkt met een vijf-vakbord wat bedoeld is voor de avondmaaltijd, met een bijbehorende placemat. De placemat geeft aan welke soorten voedingsmiddelen waar op het bord moeten liggen. Het bord geeft de portiegrootte aan. Voor overdag is een voorbeeld gegeven voor ontbijt en lunch, dit is zonder het speciale bord.

Arjan Vahl wil het volgende onderzocht zien:

- of het ontbijt, de lunch en de menusuggesties voor 's avonds van MeMaatje, door het gebruik van het leefstijlmodel, voldoen aan de Richtlijnen Goede Voeding en welke eventuele verbeteringen nodig zijn.
- of MeMaatje voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.
- wat de gebruikers van MeMaatje vinden (door middel van een klanttevredenheidsonderzoek) en wie vooral de doelgroep is. Aan de hand hiervan wil hij ook weten welke eventuele verbeteringen nodig zijn.

## **1.2 Doelstelling**

Met dit onderzoek wordt:

1. in kaart gebracht of het voorbeeld van ontbijt, lunch en de menusuggesties voor 's avonds van MeMaatje voldoen aan de Richtlijnen Goede Voeding (en de Nederlandse Norm Gezond Bewegen) en/of MeMaatje voldoet aan de voorwaarden voor een koolhydraat- of energiebeperkt dieet zoals gesteld in de Dieetbehandelingsrichtlijnen. Voorgaande wordt gedaan om duidelijk te krijgen of MeMaatje geschikt is als leefstijlmodel ("voor langer termijngebruik") of dat MeMaatje alleen geschikt is als dieet ("korte termijngebruik, om streefgewicht te bereiken"). Naar aanleiding van voorgaande kunnen eventueel verbeterpunten voor ontbijt, lunch en de menusuggesties voor 's avonds van MeMaatje worden gegeven, indien MeMaatje niet voldoet aan de Richtlijnen Goede Voeding en deze niet geschikt is voor de lange termijn.
2. door middel van een klanttevredenheidsonderzoek gekeken naar de klanttevredenheid en de ervaringen van de gebruikers van MeMaatje. Dit onderzoek zal plaatsvinden door middel van een enquête en een interview onder gebruikers en oud gebruikers van MeMaatje. Naar aanleiding van de ingevulde enquêtes en afgenomen interviews kunnen eventueel verbeteringen worden doorgevoerd.

Het eindproduct is een rapport met daarin bovenstaande punten verwerkt.

## **1.3 Vraagstelling**

Hoofdvraag: Voldoet MeMaatje aan de Richtlijnen Goede Voeding (en de Nederlandse Norm Gezond Bewegen), is MeMaatje geschikt als langdurig leefstijlmodel, hoe is de klanttevredenheid en welke verbeteringen aan MeMaatje zijn naar aanleiding van het voorgaande eventueel nodig?

### **Achtergrondvragen:**

1. Wat houden de Richtlijnen Goede Voeding in?
2. Wat houdt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen in?
3. Wat houdt het koolhydraat- en energiebeperkte dieet volgens de Dieetbehandelingsrichtlijnen in?
4. Wat is MeMaatje en aan welke regels moet iemand die MeMaatje volgt zich houden?

### **Deelvragen:**

1. Hoe ziet het ontbijt, de lunch en diner eruit volgens MeMaatje en voldoet deze aan de Richtlijnen Goede Voeding?
2. Wordt er in MeMaatje ook iets gezegd over beweging en voldoet dit aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen?
3. Voldoet MeMaatje aan de richtlijnen van een koolhydraat- of energiebeperkt dieet?
4. Aan welke voorwaarden moet MeMaatje voldoen om geschikt te zijn als langdurig leefstijlmodel en voldoet MeMaatje hieraan?
5. Welke mensen maken het meest gebruik van MeMaatje en wat zijn de ervaringen van de gebruikers en oud gebruikers van MeMaatje, hoe tevreden zijn ze en missen ze ook onderdelen/aspecten in het leefstijlmodel?
6. Welke verbeteringen kunnen doorgevoerd worden n.a.v. het literatuuronderzoek, de enquête en de interviews met de gebruikers en oud gebruikers?

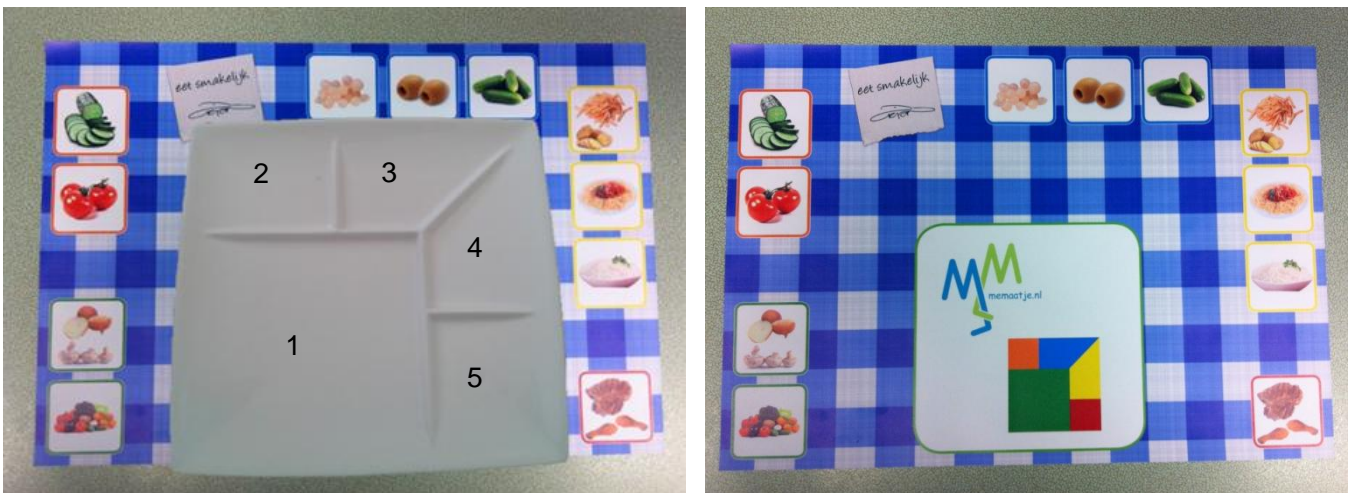


## 2. Achtergrond

### 2.1 Productbeschrijving

MeMaatje is een nieuw afslank- en leefstijl model welke gericht is op regelmatig, geportioneerd en gezond eten.<sup>10</sup> MeMaatje is ontwikkeld door Arjan Vahl. Arjan Vahl heeft zelf veel verschillende afslankdiëten geprobeerd, telkens zonder blijvende resultaten en vaak gepaard gaande met verschillende problemen waar hij tegenaan liep. Naar aanleiding van deze problemen heeft Arjan Vahl het afslank- en leefstijl model MeMaatje bedacht. Gezonde mensen met overgewicht kunnen baat hebben bij MeMaatje doordat het een middel is om je streefgewicht te bereiken en te behouden. Maar ook bij mensen die graag een gezondere leefstijl zouden willen hebben kan dit model zeer geschikt zijn.

Dit afslank- en leefstijl model focust zich voornamelijk op het diner en werkt daarbij met een vijf-vaksbord en een bijbehorende placemat. Het bord geeft de portiegrootte aan door de raster die op het bord zijn gemaakt. Door gebruik van het bord hoeven geen opscheplepels met voedsel geteld te worden, voedingsmiddelen te worden afgewogen of afgemeten. Op de placemat is te zien welke soorten voedingsmiddelen waar op het bord moeten liggen.



**Afbeelding van de placemat met en zonder het vijf-vaksbord. Indeling bord: 1= groente, 2= rauwkost, 3= zuren (zoals zilveruitjes of augurken), 4= koolhydraten, 5= vlees of vis**

Bij een afslank- en leefstijl model horen ook een aantal regels, zo ook bij MeMaatje. Zo mag in principe alles gegeten worden alleen moet er bewuster mee worden omgaan. Dit wil zeggen dat de gebruiker weet wat hij of zij eet en dat hij of zij hierdoor bewustere/gezondere keuzes kan maken op het gebied van voeding. Het bord en de placemat dragen bij aan het bewuster worden van de portiegrootte. Tevens zorgt het ervoor dat mensen meer nadenken bij wat ze allemaal eten op een dag.

De gebruiker eet overdag met regelmaat en maakt bij het diner gebruik van de speciaal ontwikkelde placemat en het daarbij behorende bord. Eten met regelmaat wil zeggen dat over de hele dag verspreid, zes of zeven eetmomenten zijn. Bij het diner geldt voor vrouwen dat ze alleen het bord mogen vullen met voedingsmiddelen en voor mannen dat ze mogen "stapelen". Met het stapelen wordt bedoeld dat er een "bergje" voedsel op het bord mag komen. Dit komt voort uit de gedachte dat mannen meer kilocalorieën verbruiken en daardoor ook meer energie/voedingsmiddelen nodig hebben dan vrouwen. Ook is het belangrijk dat naast het koffie en/of thee gebruik genoeg water wordt gedronken. Ten slotte is het de bedoeling dat de gebruiker "piekmomenten" inplant. Een "piekmoment" houdt in dat wanneer de gebruiker een verjaardag/feestje of iets dergelijks heeft, hij of zij mag genieten van alles waar hij/zij gek op is of wat er "op tafel komt". Echter is het hierbij wel de bedoeling dat de gebruiker zijn of haar omgeving van tevoren inlicht dat hij of zij gaat "pieken" en

dat de volgende dag de leefstijl van MeMaatje weer wordt opgepakt. De reden waarom het verstandig is om de omgeving in te lichten is dat de omgeving dan begrip heeft voor de situatie.

## **2.2 Richtlijnen Goede Voeding**

De Richtlijnen Goede Voeding zijn ontwikkeld door de Gezondheidsraad.<sup>9</sup> De Gezondheidsraad is een onafhankelijk wetenschappelijk adviesorgaan welke een adviserende (raadgevende) functie heeft. De Gezondheidsraad heeft als belangrijke taak de regering en het parlement te adviseren op het gebied van volksgezondheid en gezondheids(zorg)onderzoek. De overheid krijgt door middel van de Richtlijnen Goede Voeding steun bij het ontwikkelen van een voedingsbeleid en bij het volgen van de effecten hiervan.

De Richtlijnen Goede Voeding geven adviezen over voedingsnormen voor de gezonde Nederlandse bevolking vanaf de leeftijd van twaalf maanden. Men heeft voor deze leeftijd gekozen omdat kinderen vanaf twaalf maanden geleidelijk aan overstappen op de voeding van de volwassene. In een voedingsnorm wordt aanbevolen hoeveel een gezonde persoon van een bepaalde voedingsstof nodig heeft of mag hebben. Voor alle macro- en micronutriënten worden in de Richtlijnen Goede Voeding normen aangegeven.<sup>11,12</sup> De preventie van overgewicht, hart- en vaatziekten, Diabetes Mellitus type 2 en bepaalde vormen van kanker worden zo gehandhaafd. De Richtlijnen Goede Voeding zijn te vinden in bijlage 1.

Deze adviezen komen voort uit conclusies van wetenschappelijke onderzoeken. De richtlijnen zijn op deze manier getoetst aan de huidige stand van de wetenschap en vormen tevens de basis voor de voedingsvoorlichting in ons land.

## **2.3 Koolhydraat- en energiebeperkt dieet volgens Dieetbehandelingsrichtlijnen**

De Gezondheidsraad beveelt voor volwassenen met overgewicht of ongewenste gewichtstoename de volgende verdeling van de energie-inname aan: 10-25% uit eiwitten, 20 tot 30 a 35% uit vetten en 40 tot 70% uit verteerbare koolhydraten.<sup>9</sup>

### **Energiebeperkt dieet**

Wanneer iemand overgewicht of obesitas heeft is het energiebeperkte dieet het meest gangbare dieet wat door een diëtist gebruikt wordt om zijn of haar cliënten te laten afvallen.<sup>13</sup>

Het energiebeperkte dieet is gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding en is aangepast aan de voedingsbehoefte van iemand met overgewicht/obesitas. Het voornaamste kenmerk van het energiebeperkte dieet is dat de energie-inname 600 kilocalorieën lager ligt dan de gebruikelijke energie-inname van een cliënt (afhankelijk van zijn/haar behoefte). Verder ligt de inname aan vet ook 10-15 en% lager dan dat gebruikelijk wordt geadviseerd in de Richtlijnen Goede Voeding. Dit laatste geldt ook voor het percentage aan koolhydraten en eiwitten in de voeding.

Wanneer er gekeken wordt naar de hoeveelheid vocht dan wordt er juist meer aanbevolen dan dat wordt geadviseerd in de Richtlijnen Goede Voeding. Qua vezels, vitaminen en mineralen verschilt dit dieet niet met de Richtlijnen Goede Voeding.<sup>8,11</sup> Om de eisen van het koolhydraat- en energiebeperkte dieet vast te stellen zijn de Dieetbehandelingsrichtlijnen geraadpleegd. De reden waarom deze richtlijnen zijn geraadpleegd en niet anderen is omdat de Dieetbehandelingsrichtlijnen meest recent zijn bijgewerkt en daarom up-to-date informatie bevatten.

De verschillen in voedingsnormen tussen de Richtlijnen Goede Voeding en het energiebeperkte dieet zijn overzichtelijk weergegeven in tabel 1. Op het gebied van lichaamsbeweging wordt volgens de Richtlijnen Goede Voeding voor iemand met overgewicht of obesitas aangeraden om elke dag tenminste 60 minuten matig tot intensief te bewegen. Dit bewegingsadvies komt uit de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Ook is een regelmatig eetpatroon (drie hoofdmaaltijden met twee of drie tussendoortjes) waarbij er geen maaltijden worden overgeslagen zeer belangrijk. Bij volwassenen met een gezond gewicht geldt volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen het advies om minstens vijf dagen in de week elke dag  $\geq 30$  minuten matig tot intensief te bewegen.<sup>14</sup>

Tabel 1: Verschillen in voedingsnormen tussen het energiebeperkte dieet en de Richtlijnen Goede Voeding.

Voedingsstoffen	Energiebeperkt dieet	Richtlijnen Goede Voeding	Verschil
<b>Energie</b>	600 kilocalorieën lager dan gebruikelijke energie-inname cliënt.	Afhankelijk van het basaalmetabolisme/ru ststofwisseling en de PAL-waarde (Minimaal 2000 Kcal vrouw/ 2300 Kcal man)	Bij het energiebeperkte dieet wordt gebruik gemaakt van de energie-inname van de cliënt minus 600 kcal, bij de RGV van de ruststofwisseling en de PAL waarde. Daarnaast is er bij de RGV wel een minimuminname gesteld.
<b>Koolhydraten</b>	40-50 energie%	40-70 energie%	Bij het energiebeperkte dieet is een max. van 50 en% aan koolhydraten gesteld, bij RGV mag dit max. 70 en% zijn.
<b>Eiwitten</b>	15-20 energie%	15-25 energie%	Bij het energiebeperkte dieet is een max. van 20 en% aan eiwitten weergegeven, bij RGV mag dit max. 25 en% zijn.
<b>Vet</b>	25-30 energie%	20-40 energie%	Bij het energiebeperkte dieet is een max. van 30 en% aan vetten weergegeven, bij RGV mag dit max. 40 en% zijn.
<b>Vocht</b>	Minimaal 2 liter	1,5 – 2 liter	Bij het energiebeperkte dieet moet minimaal 2 liter gedronken worden, bij de RGV is 1,5 tot 2 liter voldoende.
<b>Vezels</b>	3,4 g per MJ of 30-40 gram per dag	3,4 g per MJ of 30-40 gram per dag	Geen verschillen.
<b>Vitamines en mineralen</b>	Volgens de ADH van de Richtlijnen Goede Voeding.	Volgens de ADH van de Richtlijnen Goede Voeding.	Geen verschillen.

PAL-waarde: 'Physical Activity Level', de mate van lichamelijke activiteit

MJ: MegaJoule

ADH: Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

### Koolhydraatbeperkt dieet

Het koolhydraatbeperkte dieet wordt bij zowel Diabetes Mellitus als bij overgewicht en obesitas voorgeschreven. Cliënten met Diabetes Mellitus die te zwaar zijn, op de korte termijn moeten afvallen of insulineresistentie hebben kunnen ook baat hebben bij het koolhydraatbeperkte dieet. Veder wordt voor het koolhydraatbeperkt dieet gekozen wanneer iemand met overgewicht of obesitas niet of nauwelijks is afgevallen ondanks dat diegene de adviezen van de diëtist bij een energiebeperkt dieet goed opvolgt en sterk gemotiveerd is.<sup>15</sup> Het effect van een koolhydraatbeperkt dieet is bewezen. Het zes weken volgen van een koolhydraatbeperkt dieet resulteert namelijk in een gunstige respons op de lichaamssamenstelling (verlaagd vetgehalte en een grotere spiermassa).<sup>16</sup> Dit effect is in een studie bij mannen met een normaal gewicht onderzocht.

In het koolhydraatbeperkte dieet wordt geadviseerd om minder koolhydraten, vetten en vezels in te nemen via de voeding dan wordt aanbevolen in de Richtlijnen Goede Voeding. Voor de hoeveelheden aan vocht en eiwitten wordt juist meer aanbevolen. De inname aan energie in de voeding blijft gelijk. Wanneer er eventueel tekorten aan vitamines en mineralen optreden door middel van het koolhydraatbeperkte dieet kan dit door suppletie van voedingssupplementen worden opgelost.<sup>17</sup> Deze verschillen in voedingsnormen zijn overzichtelijk weergegeven in tabel 2.

Tabel 2: Verschillen in voedingsnormen tussen het koolhydraatbeperkte dieet en de Richtlijnen Goede Voeding.

Voedingsstoffen	Koolhydraatbeperkt dieet	Richtlijnen Goede Voeding	Vershil
<b>Energie</b>	Afhankelijk van het basaalmetabolisme/rust stofwisseling en de PAL-waarde (Minimaal 2000 Kcal vrouw/ 2500 Kcal man)	Afhankelijk van het basaalmetabolisme /ruststofwisseling en de PAL-waarde (Minimaal 2000 Kcal vrouw/ 2500 Kcal man)	Geen verschillen
<b>Koolhydraten</b>	35 energie%	40-70 energie%	In het koolhydraatbeperkte dieet is een min. en max. van 35 en% koolhydraten weergegeven. In de RGV mag het 40-70 en% zijn
<b>Eiwitten</b>	30 energie%	15-25 energie%	In het koolhydraatbeperkte dieet mag min. en max. van 30 en% eiwitten weergegeven. In de RGV mag het 15-25 en% zijn
<b>Vet</b>	30-35 energie%	20-40 energie%	In het koolhydraatbeperkte dieet mag min. 30- en max. 35 en% energie zitten. In de RGV mag dit 20-40 en% zijn
<b>Vocht</b>	Minimaal 2 liter	1,5 – 2 liter	Bij het koolhydraatbeperkte dieet moet minimaal 2 liter worden gedronken. Bij de RGV is 1,5 – 2 liter voldoende
<b>Vezels</b>	25-30 gram per dag	3,4 g per MJ of 30-40 gram per dag	In het koolhydraatbeperkte dieet mogen minder vezels zitten dan de RGV, namelijk 25-30 gr. In het koolhydraatbeperkte dieet en 30-40 gr. In de RGV
<b>Vitamines en mineralen</b>	Met eventuele suppletie van vitamines en mineralen	Volgens de ADH van de Richtlijnen Goede Voeding.	Geen verschil in aanbeveling, wel mag bij het koolhydraatbeperkte dieet suppletie worden gebruikt

## 2.4 De Nederlandse Norm Gezond Bewegen

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is opgesteld door de universiteiten van Amsterdam, Maastricht, Groningen, Utrecht, het RIVM, TNO en NOC\*NSF.<sup>14</sup> Het is afgeleid van internationale richtlijnen voor beweging. De NNGB is voornamelijk gericht op het onderhouden van de gezondheid op lange termijn en op de fysieke fitheid. De norm geeft aan hoeveel verschillende leeftijdsgroepen minimaal moeten bewegen om gezond te blijven. Meer bewegen dan de norm kan extra gezondheidswinst opleveren.

Lichamelijke activiteit verschilt in intensiteit. De lichamelijke intensiteit wordt weergegeven met de Metabolic Equivalent, afgekort MET. MET is het energieverbruik van het lichaam in rust. Als iemand in rust is, is de MET waarde 1. Dit is de ruststofwisseling. De MET waarde 2 geeft aan dat iemand twee keer de hoeveelheid energie gebruikt als dat hij in rust is. Intensiteit is te verdelen over licht, matig en zwaar<sup>18</sup>:

- Bij licht intensieve lichamelijke activiteit is er geen sprake van verhoogde hartslag of versnelde ademhaling (<3 Metabolic Equivalent (METs)).
- Matig intensieve lichamelijke activiteit zorgt voor een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling (3-6 METs).
- Iemand die zwaar intensief lichamenlijk actief is gaat zweten en raakt buiten adem (>6 METs).

Volgens de NNGB is een persoon actief als hij of zij meer dan 4 dagen per week tenminste matig intensief lichamenlijk actief is. Een persoon is semi-actief als hij of zij tussen de 1 en 4 dagen per week ten minste 30 minuten matig intensief lichamenlijk actief is. Iemand is inactief als hij of zij op geen enkele dag van de week ten minste 30 minuten matig intensief lichamenlijk actief is.<sup>19</sup>

Tabel 3: De Nederlandse Norm Gezond Bewegen.

Doelgroep	Norm
<b>Jongeren</b>	Dagelijks één uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit* (= >5 METs), waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).  Voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij jongeren zijn aerobics of skateboarden.
<b>Volwassenen</b>	Een half uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit* (= >4 METs) op minimaal vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week.  Voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij volwassenen zijn wandelen 5-6 km/uur (dus flink doorwandelen) en fietsen met 15 km/uur.
<b>55- plussers</b>	Een half uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit* (= > 3 METs) op minimaal vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week. Voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol. Dit is ongeacht duur, intensiteit frequentie of type.  Voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij ouderen zijn wandelen 3-4 km/uur en fietsen met 10 km/uur.

\* In tabel 3 staat de Nederlandse Norm Gezond Bewegen weergegeven. Een belangrijke term die wordt gebruikt is 'matig intensieve lichamelijke activiteit'. Wat matig intensief bewegen is, verschilt voor jongeren, volwassenen en ouderen. Een jonger lichaam heeft intensievere beweging nodig om gezond te blijven dan een ouder lichaam.

Matig intensief bewegen voor de verschillende leeftijdsgroepen houdt het volgende in:

- Voor jongeren (14 tot 18 jaar) geldt een MET norm van 5 (fietsen) tot 8 (rennen).
- Voor volwassenen (18 tot 55 jaar) geldt dat matig intensief bewegen overeenkomt met MET-waarden tussen 4 en 6.5. Voorbeelden van activiteiten die hierbij passen zijn: wandelen 5 km/uur = 4 MET, fietsen 16 km/uur = 6.5 MET.
- Voor 55-plussers geldt een MET-waarde van 3 (wandelen 4 km/uur) tot 5 (fietsen 10-12 km/uur).

### **Lichamelijke inactiviteit**

- Jongeren van 14 tot 18 jaar zijn niet voldoende actief als ze slechts op 0 tot 2 dagen per week 60 minuten of meer matig intensief lichamenlijk actief zijn.
- Volwassenen van 18 jaar en ouder zijn niet voldoende actief als ze op geen enkele dag 30 minuten of meer matig intensief lichamenlijk actief zijn.<sup>20</sup>

### **Sedentair gedrag**

Sedentair gedrag is gedrag met een erg laag energiegebruik. Voorbeelden van zulk gedrag zijn bijvoorbeeld tv kijken, computeren, zitten en liggen. In de internationale literatuur wordt een afkappunt van 1,5 MET voorgesteld in combinatie met een zittende of liggende houding.<sup>21</sup> Voor kinderen van 4 tot 18 jaar wordt geadviseerd om niet langer dan twee uur per dag te computeren en/of televisie te kijken. Voor volwassenen zijn nog geen adviezen voor sedentair gedrag.<sup>20</sup>

Sedentair gedrag wordt vaak verward met lichamenlijke inactiviteit. Sedentair gedrag en lichamenlijke inactiviteit zijn echter twee verschillende gedragingen met verschillende determinanten. Zo kan iemand die voldoende lichamenlijk actief is volgens de beweegnormen, toch te veel sedentair gedrag vertonen.<sup>21</sup>

### 3. Methode

#### 3.1 Onderzoeksdesign

Type onderzoek: Kwantitatief, kwalitatief, retrospectief en prospectief.

In kwantitatieve onderzoeken worden cijfermatige uitspraken gedaan over een bepaalde groep. Hierbij ligt dus vooral de nadruk op feiten en cijfers. Deze worden vaak in figuren afgebeeld. De enquête van deze studie valt onder anderen onder een kwantitatief onderzoek. Bij kwalitatieve onderzoeken gaat het vooral om de achterliggende informatie zoals meningen, oordelen en gedrag. Vaak wordt dit weergegeven in een verhalende rapportage. Het interview en het literatuuronderzoek van deze studie vallen onder dit onderzoek. Wanneer vragen over het verleden worden gesteld spreekt men van een retrospectief onderzoek. Bij een prospectief onderzoek worden mensen gevolgd in de toekomst.<sup>22</sup> De enquête valt naast een kwantitatief onderzoek ook onder een retrospectief onderzoek. Het interview valt zowel onder een kwalitatief, prospectief als een retrospectief onderzoek.

#### Procedure

MeMaatje is getoetst aan de Richtlijnen Goede Voeding. De voedingswaardes van het ontbijt, de lunch en van het diner zijn bepaald. Hiervoor werden de vijf menusuggesties van het diner afgewogen om het vervolgens in te voeren in Evry. Het ontbijt en de lunch werden direct ingevoerd in Evry omdat hier geen menusuggesties voor zijn opgesteld maar enkel en alleen een voorbeeld is gegeven hoe het ontbijt en lunch eruit zouden kunnen zien. Dit voorbeeld verschilt niet voor mannen en vrouwen. De in Evry ingevoerde gegevens werden vergeleken met de Richtlijnen Goede Voeding, die bekend is in de literatuur. Er werd daarbij onderscheid gemaakt tussen mannen en vrouwen. Er is gekeken naar alle macro- en micronutriënten. Dit is gedaan om te achterhalen of nog tekorten en/of overschotten aanwezig zijn bij MeMaatje en zo ja, wat hier aan gedaan kan worden. Verder is MeMaatje getoetst aan de voorwaarden van een koolhydraat- of energiebeperkt dieet zoals gesteld in de Dieetbehandelingsrichtlijnen om te bepalen of MeMaatje onder de voorwaarden van een van bovengenoemde diëten valt. Dit is gedaan om duidelijk te krijgen of MeMaatje geschikt is als leefstijlmodel (“voor langer termijngebruik”) of dat MeMaatje alleen geschikt is als dieet (“korte termijngebruik, om streefgewicht te bereiken”). Tot slot is MeMaatje gemeten aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen om te onderzoeken of MeMaatje hieraan voldoet en zo nee, wat er dan veranderd moest worden.

#### Literatuuronderzoek

Bij dit onderzoek is gebruik gemaakt van het internet, databanken en boeken. In de databanken is gebruik gemaakt van de Dieetbehandelingsrichtlijnen, Bohn Stafleu Van Loghum Vakbibliotheek, PubMed, Hanze WorldCat en PiCarta.

Enkele zoektermen waren:

<u>Nederlands</u>	<u>Engels</u>
- Overgewicht	Overweight/extra weight/obesity
- Afvallen	Lose weight/slim down
- Diëten	Diet
- Koolhydraat beperkt dieet	Carbohydrate restricted diet
- Energiebeperkt dieet	Energy restricted diet
- My Plate	My Plate
- Overgewicht afvallen	Overweight/extra weight/obesity and lose weight/slim down
- Gevolgen overgewicht	Consequences of overweight/extra weight/obesity
- Richtlijnen Goede Voeding	Guidelines for a healthy diet
- Richtlijnen overgewicht en obesitas	Guidelines overweight and obesity

Verder is gebruik gemaakt van de sneeuwbalmethode (literatuur zoeken via literatuurverwijzingen in andere gevonden literatuur).<sup>23</sup> Met het literatuuronderzoek is informatie opgezocht over de Richtlijnen Goede Voeding, het energie- en koolhydraatbeperkte dieet, de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en over verschillende afslankmethoden.

De criteria waaraan het onderzoek voldoet zijn als volgt. De artikelen die zijn geraadpleegd via PubMed en PiCarta moesten recent zijn en niet ouder dan 5 jaar. De artikelen zijn beoordeeld naar de criterialijsten van het boek Training Critical Appraisal of a topic 2009, van de schrijvers C.P.M. de Brouwer, I.J. Kant, L.J.M. Smits, A.C. Voogd. Daarnaast zijn de zoektermen, selecties en bronnen bijgehouden in een logboek en wordt de scriptie aan de hand van de eisen van de schrijfwijzer 2012 (richtlijn voor het opstellen van schriftelijke rapportages in het hoger onderwijs), van de schrijvers P.R. Lesterhuis en M. de Groot geschreven.

### **Praktijk onderzoek**

Klanttevredenheidsonderzoek: Bij dit onderzoek zal de tevredenheid van het gebruik van MeMaatje getoetst worden aan de hand van:

1. Een enquête (kwantitatief, retrospectief onderzoek) onder gebruikers en oud gebruikers van MeMaatje.
2. Een interview (kwalitatief, pro- en retrospectief onderzoek). Het interview is afgenomen onder gebruikers en oud gebruikers van MeMaatje. Mensen die pas begonnen zijn met MeMaatje (< drie maand) werden twee keer geïnterviewd met een tussenpose van ongeveer zes weken. Hierbij is gevraagd naar de ervaringen van gebruikers met MeMaatje in het verleden en het heden. Verder is onderzocht wat de vorderingen zijn en of de meningen over MeMaatje in de loop der tijd zijn veranderd. De mensen die MeMaatje langer gebruiken (> drie maand) of oud-gebruiker zijn van MeMaatje zijn één keer geïnterviewd. De reden hiervoor is dat MeMaatje dan niet meer nieuw voor hen is en ze hoogstwaarschijnlijk niet meer tegen nieuwe dingen aanlopen.

In het klanttevredenheidsonderzoek is gekozen voor zowel een enquête als een interview. Het voordeel van de enquête is het op grotere schaal verwerven van klanttevredenheidsgegevens. Voor het interview is gekozen omdat doorgevraagd kan worden bij de antwoorden van de geïnterviewden en dat hun mening uitgebreider kan worden achterhaald.

Naar aanleiding van het bovenstaande is de klanttevredenheid van MeMaatje gemeten en kunnen eventuele verbeteringen worden doorgevoerd. De gebruikers zijn via het klantenbestand van Arjan Vahl geworven en zijn allemaal ouder dan 18 jaar.

Wat is gevraagd tijdens de enquête en het interview:

Enquête (22 personen) en interview (8 personen): Wat de sociaal-demografische gegevens van de gebruikers en oud gebruikers zijn zoals leeftijd, geslacht, opleiding etc. Dit is gevraagd om te achterhalen of binnen de doelgroep ook verschillen zijn in de ervaringen met MeMaatje, zoals bijvoorbeeld mensen van een bepaalde leeftijd, geslacht of opleidingsniveau. Ook is gevraagd hoe mensen bij MeMaatje terecht zijn gekomen, hoe lang ze al bezig zijn met MeMaatje en hoe ze het ervaren. Verder is gevraagd of ze zijn afgevallen, of ze MeMaatje praktisch vinden en of ze nog verbeteringstips hebben.

### **3.2 Doelgroep**

De doelgroep betrof mensen van 18 jaar en ouder die MeMaatje volgen of gevolgd hebben. Er zijn geen mensen uitgesloten voor het onderzoek. De response-rate voor de enquête was 22 van de 57. De proefpersonen uit de doelgroep zijn voor de enquête en het interview geworven uit het klantenbestand van Arjan Vahl. Voor de enquête zijn de mensen benaderd via email. Voor het interview zijn de mensen telefonisch benaderd.



### 3.3 Dataverzameling en analyse

Het onderzoek bestaat uit een literatuur- en praktijkonderzoek (het klanttevredenheidsonderzoek). Het eindproduct is een verslag met resultaten van deze onderzoeken en een advies.

- De enquête betrof een digitale enquête die de onderzoekers verspreidden onder (oud)gebruikers van MeMaatje. Dit verspreiden is gebeurd via de email. De resultaten van de enquêtes zijn verwerkt in SPSS, Excel en Word. In grafieken en taartdiagrammen is weergegeven wat de onderlinge verschillen in sociaal-demografische gegevens van de geënquêteerden zijn. In verslagvorm is beschreven hoe tevreden de gebruikers en oud gebruikers zijn en hoeveel mensen nog iets vinden ontbreken. Ook is in verslagvorm beschreven hoe mensen bij MeMaatje zijn terechtgekomen. In de gepresenteerde gegevens werd duidelijk of binnen de doelgroep ook verschillen in mening zijn over MeMaatje en wat mensen goed of minder goed vinden.
- De resultaten van het interview zijn verwerkt in een verslag. Het interview diende om uitgebreid te meten of de mening van nieuwe gebruikers veranderd zijn naarmate ze langer bezig zijn geweest met MeMaatje. Bij mensen die het langer gebruiken of gestopt zijn kon bij het interview tevens uitgebreid worden ingegaan op de mening over MeMaatje. Ook is achterhaald of het leefstijlmodel goed vol te houden is en of mensen nog tips hebben. Voorgaande is gebruikt om MeMaatje te verbeteren.
- De resultaten, conclusies en aanbevelingen van het literatuuronderzoek zijn verwerkt in een verslag.

#### **Methode voor het toetsen van MeMaatje aan de RGV**

##### ***Het ontbijt, de lunch en het diner volgens MeMaatje***

In de resultaten is beschreven hoe MeMaatje bij het ontbijt, de lunch en het diner er uitziet. Zowel de macro- als micronutriënten zijn in kaart gebracht. Voor de meting is het voorbeeld voor ontbijt en lunch gebruikt, voor het diner de menusuggesties. De gebruiker mag in plaats van het MeMaatje voorbeeld zelf ook andere producten eten bij het ontbijt, lunch en diner. In de meting van de voedingsstoffen is gekozen om het voorbeeld te nemen, omdat andere maaltijdsuggesties niet staan weergegeven op papier bij MeMaatje. Daarom is in de berekening van de voedingsstoffen het voorbeeldontbijt, de voorbeeldlunch en de menusuggesties voor 's avonds genomen.

##### ***Ontbijt (Voorbeeld is voor mannen en vrouwen gelijk)***

Voor het ontbijt is een voorbeeld gegeven. Hierin staat dat de gebruiker twee sneetjes bruinbrood met beleg naar keuze mag eten, een flesje water en een kop thee of koffie mag drinken. In de berekening is voor op het brood halvarine gekozen en één keer jam en één keer 48+ kaas, dit zijn twee soorten beleg die vaak gebruikt worden.<sup>24,25</sup>

##### ***Lunch (Voorbeeld is voor mannen en vrouwen gelijk)***

Voor de lunch is een voorbeeld gegeven. De lunch is opgedeeld in twee momenten op de dag, namelijk om half 12 en om half 2. De gebruiker neemt in het voorbeeld om half 12 twee sneetjes bruinbrood met beleg naar keuze met een glas melk. Om half 2 eet de gebruiker nog een sneetje bruinbrood met beleg naar keuze, een kopje soep en drinkt een flesje water. In de berekening is voor op het brood halvarine gekozen en één keer pindakaas en één keer schouderham en één keer chocoladehagelslag, dit zijn drie soorten beleg die vaak gebruikt worden.<sup>25</sup>

##### ***Diner (Menusuggesties zijn voor mannen en vrouwen verschillend)***

Voor het diner zijn vijf menusuggesties gegeven. In de berekening is een gemiddelde genomen van de vijf menusuggesties. Al deze menusuggesties zijn in de berekening als het ware verspreid over zeven dagen en weer teruggerekend naar één dag. Om een voedingsberekening in Evry te kunnen maken van de vijf menusuggesties is het gemiddelde van deze menusuggesties teruggerekend naar één dag. Dit is gedaan zodat een gemiddelde ontstaat van alle menusuggesties. In het programma Evry is het alleen mogelijk om een dagmenu in te voeren, daarom is deze werkwijze gekozen.

## 4. Resultaten

Onderstaand zijn de resultaten weergegeven van het literatuuronderzoek.

### 4.1 MeMaatje in vergelijking met de Richtlijnen Goede Voeding

In bijlage 3 staat MeMaatje weergegeven in voedingsstoffen. Hierbij is ook te zien welke voedingsstoffen teveel of tekort zijn. In bijlage 4 staan de berekeningen die in Evry zijn uitgevoerd voor MeMaatje.

Toen MeMaatje is vergeleken met de Richtlijnen Goede Voeding kwamen de volgende resultaten naar voren:

- **Mannen:** Bij mannen zijn tekorten in energie gevonden, behalve bij personen van zeventig jaar en ouder. Verder zijn tekorten gevonden in de inname van vitamine A, vitamine B1 en vitamine D. Tevens is een teveel aan verzadigd vet en natrium aanwezig in de voeding.
- **Vrouwen:** Bij vrouwen zijn tekorten in energie gevonden, behalve bij personen van zeventig jaar en ouder. Daarnaast zijn tekorten gevonden in vezels, vitamine A, vitamine B1, vitamine D en ijzer. IJzer geeft voor de menopauze een tekort, na de menopauze is de ijzerinname wel voldoende. Ook bij de vrouwen is een teveel aan verzadigd vet en natrium aanwezig in de voeding.

### 4.2 Wordt er in MeMaatje iets gezegd over beweging en voldoet dit aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen?

Als wordt begonnen met MeMaatje wordt mondeling toegelicht dat het belangrijk is om te bewegen. De gebruiker van MeMaatje mag zelf kiezen wat voor bewegingsactiviteit dit is. In dit advies wordt geen specifieke tijd aangegeven van hoelang de gebruiker moet bewegen per dag.

### 4.3 MeMaatje vergeleken met de Richtlijnen van een koolhydraat- en energiebeperkt dieet

In bijlage 5 zijn de verschillen in voedingsstoffen tussen het koolhydraat- en energiebeperkte dieet en MeMaatje overzichtelijk weergegeven.

#### Energiebeperkt

MeMaatje is vergeleken met de Richtlijnen van een energiebeperkt dieet. Hier is het volgende uit op te maken:

- **Mannen:** In MeMaatje zit minder energie dan de Richtlijnen van het energiebeperkte dieet, behalve voor de leeftijdscategorie 51-70 jaar. Het energiepercentage aan vet en verzadigde vetten is te hoog in MeMaatje. Verder is te veel natrium en te weinig vitamine A, B1 en vitamine D aanwezig.
- **Vrouwen:** In MeMaatje zit minder energie dan de Richtlijnen van het energiebeperkte dieet, behalve voor de leeftijdsgroepen 51-70 jaar en 70 plus. Het energiepercentage aan vet en verzadigde vetten is te hoog in MeMaatje. Verder is te veel natrium en te weinig vitamine A, B1 en vitamine D aanwezig. Daarnaast zijn tekorten gevonden in vezels en ijzer. IJzer geeft voor de menopauze een tekort, na de menopauze is de ijzerinname wel voldoende in MeMaatje.

## Koolhydraatbeperkt

MeMaatje is vergeleken met de Richtlijnen van een koolhydraatbeperkt dieet. Hier is het volgende uit op te maken:

- **Mannen:** In MeMaatje zit minder energie dan de Richtlijnen van het koolhydraatbeperkte dieet, behalve voor de leeftijdscategorie 70 plus. Het energiepercentage aan koolhydraten, vet en verzadigde vetten is te hoog in MeMaatje. Het energiepercentage aan eiwitten is te laag. Verder is te veel natrium en te weinig vitamine A, B1 en vitamine D aanwezig.
- **Vrouwen:** In MeMaatje zit minder energie dan de Richtlijnen van het koolhydraatbeperkte dieet, behalve voor de leeftijdscategorie 70 plus. Het energiepercentage aan koolhydraten, vet en verzadigde vetten is te hoog in MeMaatje. Het energiepercentage aan eiwitten is te laag. Verder is te veel natrium en te weinig vitamine A, B1 en vitamine D aanwezig. Daarnaast zijn tekorten gevonden in vezels en ijzer. IJzer geeft voor de menopauze een tekort, na de menopauze is de ijzerinname wel voldoende in MeMaatje.

Samenvattend kan worden gesteld dat MeMaatje minder energie bevat dan het koolhydraat- of energiebeperkt dieet. Bij mannen is dit verschil in energie-inname het grootst. Bij mannen krijgt vier van de vijf leeftijdsgroepen te weinig energie binnen. Bij vrouwen is dit in mindere mate te zien. Drie van de vijf leeftijdsgroepen krijgen voldoende energie binnen en twee van de vijf leeftijdsgroepen niet. Daarnaast is het energiepercentage aan vet en verzadigd vet te hoog voor zowel voor mannen als vrouwen. Ook verschilt MeMaatje met het koolhydraat beperkt dieet, omdat het energiepercentage aan koolhydraten, vetten en verzadigde vetten hoger is en het energiepercentage aan eiwitten lager is dan geadviseerd in een koolhydraatbeperkt dieet.

### Aan welke voorwaarden moet MeMaatje voldoen om geschikt te zijn als langdurig leefstijlmodel?

MeMaatje moet, om geschikt te zijn als langdurig leefstijlmodel, voldoen aan de Richtlijnen Goede Voeding en de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. MeMaatje moet hieraan voldoen omdat de RGV is opgesteld door de Gezondheidsraad. De Gezondheidsraad heeft bepaald wat een gemiddeld individu nodig heeft aan voeding. Als de MeMaatje een voeding voorschrijft die voldoet aan de RGV, is met zekerheid te zeggen dat er geen tekorten aan voedingsstoffen zullen optreden.

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is opgesteld door de universiteiten van Amsterdam, Maastricht, Groningen, Utrecht, het RIVM, TNO en NOC\*NSF.<sup>14</sup> Deze hebben bepaald wat genoeg beweging is voor het gemiddelde individu.

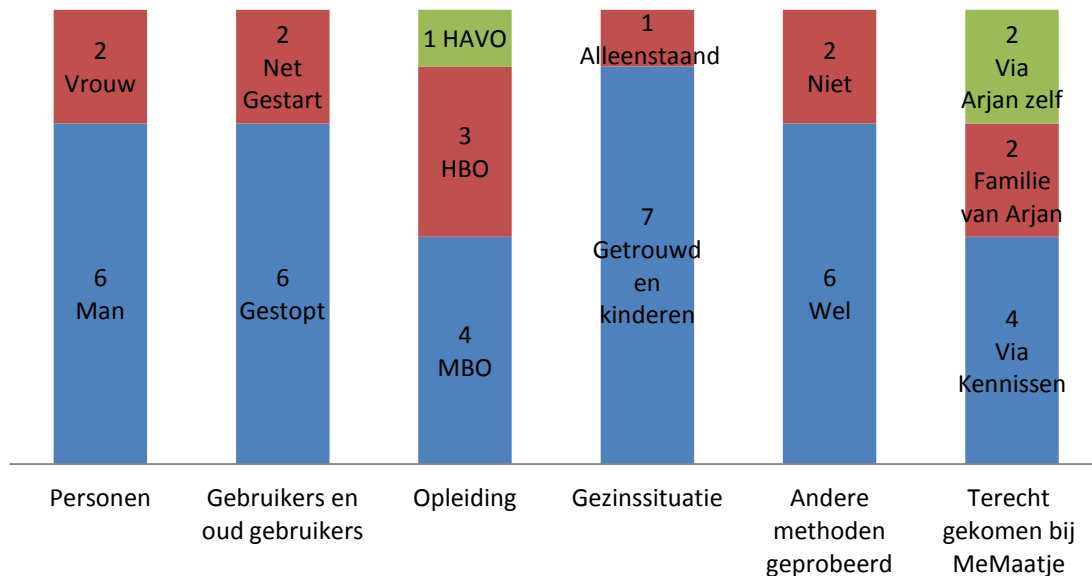
#### 4.4 Klanttevredenheidsonderzoek

In het klanttevredenheidsonderzoek zijn de ervaringen van de gebruikers en oud gebruikers van MeMaatje gemeten. De tevredenheid en opmerkingen van de respondenten worden in deze paragraaf beschreven. In bijlage 6 staan de vragen die in de enquête zijn gesteld weergegeven. In bijlage 7 is het interview te vinden, hierin staan de vragen die zijn gesteld bij het interview. In bijlage 8 staan de antwoorden op de gesloten vragen van de enquête en in bijlage 9 staan de antwoorden op de open vragen van de enquête.

## Interview

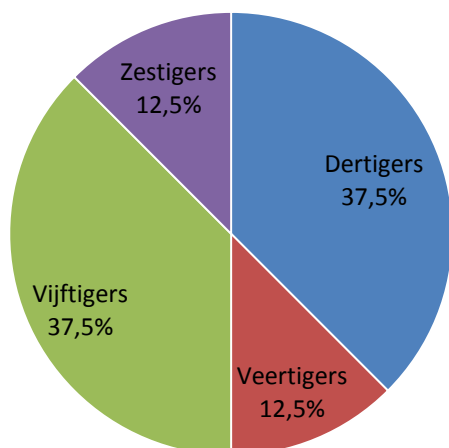
### ***Sociaal demografische gegevens, hoe de geïnterviewden bij MeMaatje zijn terecht gekomen en andere geprobeerde methodes***

In totaal zijn acht personen geïnterviewd. In het interview is onder anderen gevraagd naar de sekse, opleiding en gezinssituatie om te achterhalen of er binnen de doelgroep ook subgroepen zijn met verschillende ervaringen. Opvallend is dat vooral vrouwen MeMaatje volgen en dat de meeste mensen getrouwd zijn met kinderen. Het opleidingsniveau geeft een verdeelde uitkomst. De sociaal-demografische gegevens van de geïnterviewden zijn overzichtelijk weergegeven in figuur 1.



**Figuur1:** Sociaal-demografische gegevens van de geïnterviewden

Uit figuur 1 is op te maken dat zes personen voorheen MeMaatje andere methoden hebben geprobeerd om af te vallen, zoals afslankdiëten. Enkele voorbeelden hiervan zijn: Sonja bakker, Weight Watchers en Modifast. Ook is één van de geïnterviewden weleens bij een gewichtsconsulente geweest. Alle geïnterviewden zijn Nederlanders tussen de 31 en 62 jaar. Allemaal hebben ze een baan. Uit figuur 2 is op te maken dat de meeste geïnterviewden 30-ers en 50-ers zijn.



**Figuur2:** Leeftijden van de geïnterviewden

### ***Redenen waarom mensen voor MeMaatje kozen, waarom mensen stopten met MeMaatje, sterke en minder sterke punten van MeMaatje***

Alle mensen die voor MeMaatje hebben gekozen, deden dat om af te vallen. Andere bijkomende redenen waren bijvoorbeeld: bewuster worden van wat ze eten, het feit dat Arjan al veel was afgevallen, het gedoseerde eten of omdat het systeem ze erg aanspreekt.

De meeste mensen (zes personen) hebben zich niet gewogen toen ze begonnen met MeMaatje. Dit was omdat ze MeMaatje niet echt als dieet zien maar meer als een nieuwe leefstijl. Zoals eerder genoemd, zijn zes van de acht geïnterviewden gestopt met MeMaatje. De volgende redenen werden opgegeven met betrekking tot stoppen: de hoeveelheid groente stond ze tegen, geen motivatie, bord en zuur (zoals augurken en zilveruitjes) meenemen naar andere mensen, eigenlijk meegedaan om een ander te steunen en te vrijblijvend vinden van MeMaatje (stok achter deur nodig). Vijf personen wisten niet of ze waren afgevallen omdat ze niet hadden gewogen, drie personen waren wel afgevallen. Zes van de acht hadden geen streefgewicht vastgesteld. De volgende punten werden genoemd als 'sterke punten' door de geïnterviewden:

- Bewust met eten omgaan, door vaste eetmomenten is er houvast.
- Het is een goed en praktisch middel om af te vallen, het is wel belangrijk dat je gemotiveerd bent.
- De vrijheid is een voordeel omdat het zo makkelijk in te passen is in je leefstijl. De vaste structuur die MeMaatje toch ook geeft is prettig.
- Gelijk al resultaat na drie weken.
- Eten wat de pot schaft, geeft niet het gevoel dat je een 'dieet' volgt.
- Erg gevarieerd, duidelijk bord.
- Het 'alles mogen eten'.
- De bewustwording van je voedingspatroon.
- Je leert meer over de verhoudingen van koolhydraten en eiwitten in de hoofdmaaltijd (het avondeten).
- Je hoeft niet veel te lezen om te kunnen beginnen.
- Moedigt aan om gevarieerd te eten.
- Door de vakjes heb je minder snel de neiging om te veel eten op te scheppen.

De volgende punten werden als 'minder sterke punten' aangeduid:

- Bij sommige soorten werk is het lastig om om de twee uur wat te moeten eten.
- Veel groente en rauwkost moeten eten.
- Zuren gaan tegen staan.
- Veel fruit eten.
- Niet veel tijd om broodjes uitgebreid te beleggen.
- Onduidelijk hoe je de rest van de dag aanpakt.
- Het is niet op de persoon gericht qua voedingsbehoefte.
- Eentonigheid.
- Gedoe met eenpansgerechten, het feit dat je dan genoodzaakt bent extra groente erbij te maken.
- Met sommige soorten vlees weet ik niet zo goed hoeveel je er van mag.

Alle geïnterviewden vinden MeMaatje wel een praktisch systeem. Alleen bij het 'buiten de deur eten' vinden ze het soms lastig en op speciale dagen.

### ***Meningen over aanschafkosten, toevoegingen die mensen aan MeMaatje willen doen***

Wat betreft de aanschafkosten, vonden twee mensen MeMaatje te duur. De reden hiervan is dat ze vinden dat je wat 'te weinig' krijgt voor het geld wat je betaald. Vijf personen vinden MeMaatje wel prijzig, maar hebben wel begrip voor de prijs. Ze vinden dat je betaald voor het concept en dat de kosten maar eenmalig zijn.

Één persoon vindt de prijs precies goed en vindt het begrijpelijk. Op de vraag of mensen nog wat willen toevoegen aan MeMaatje gaven de respondenten een aantal suggesties:

- Meer begeleiding, in de vorm van contact met Arjan twee keer in de week, of een keuzemogelijkheid van een diëtist bij het MeMaatje 'pakket' in. Reden hiervoor is de behoefte aan goedkeuring dat het goed gaat.
- Meer informatie over bewegen.
- Meer suggesties voor overdag, en/of variatielijst met voorbeelden wat je wel/niet kan eten.
- Stok achter de deur nodig, wekelijks contact.
- Meer informatie en tips, recepten in de vorm van een boekje.
- Menusuggesties, variaties.

***Gemiddeld gegeven cijfer, moeilijke momenten, piekmomenten, beweging, bewustwording en tips***

Het gemiddelde cijfer wat de geïnterviewden geven voor hoe goed MeMaatje is vol te houden is een 6,7. De momenten op de dag waarvan mensen het makkelijkst vol te houden is, is bij iedereen overdag. De moeilijke momenten zijn 's avonds na het diner, drie uur in de middag tot het diner, 's avonds als iemand thuis komt, als anderen wat lekkers eten of tijdens het toetje bij het diner. Mensen die van veel en zoete toetjes houden vinden het moeilijker om bijv. een gewoon schaalpje yoghurt te eten.

In de enquête is gevraagd naar de mening over de piekmomenten. Alle respondenten vonden het goed dat je piekmomenten mag houden. De meeste mensen gebruiken het piekmoment in het weekend. Ook werd gezegd over de piekmomenten dat die het MeMaatje patroon makkelijker hielpen volhouden. Als mensen nooit 'iets mogen', is het bijna niet vol te houden.

Wat betreft het bewegingsaspect, is voor geen enkele respondent precies duidelijk hoeveel er precies bewogen moet worden. Iedereen geeft wel aan van Arjan gehoord te hebben dat bewegen erg belangrijk is, maar niet hoeveel precies de bedoeling is voor hem of haar precies. Het beweegpatroon van iedereen is hetzelfde gebleven tijdens MeMaatje; het is niet door MeMaatje veranderd. Over de vraag of de mensen ook getriggerd werden om informatie op te zoeken over gezonde voeding, gaven twee personen aan dit wel te doen. De andere zes personen gaven aan niet zelf op zoek te gaan naar informatie. In twee van deze zes die niet zelf op zoek gingen, ging de partner wel op zoek naar informatie over gezonde voeding om hen te ondersteunen. Tot slot gaf iedereen aan bewuster te zijn geworden van wat ze eten. Zo gaf een respondent aan meer te eten dan hij eerst dacht. Anderen gaven aan zich bewuster te zijn geworden van de portiegrootte en van de manier hoe je eet (bijvoorbeeld de hoeveelheid en gewoontes).

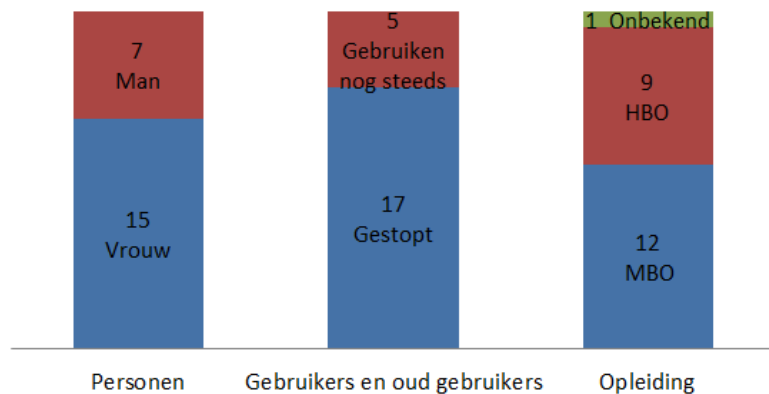
De tips die mensen zelf gaven voor MeMaatje waren:

- Kookboek uitbrengen met recepten en voorbeelden.
- Meer duidelijkheid over eenpansgerechten. Telt bijvoorbeeld groente in soep ook mee?
- Uitgebreider beschrijven van het bewegingsaspect
- Meer "Een stok achter de deur" sommigen worden namelijk gemakzuchtig naar eigen zeggen.
- Persoonlijker afstemmen, sommigen kunnen zich namelijk slap voelen na het sporten.
- Menusuggesties voor overdag.

## Enquête

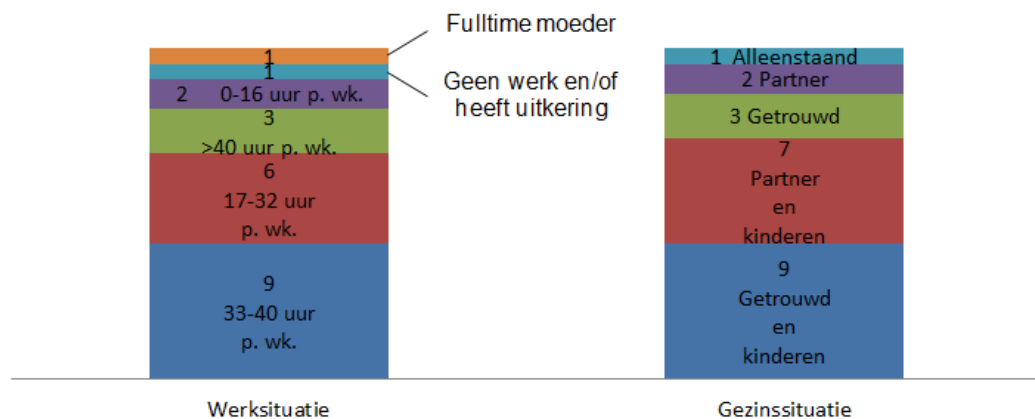
### **Sociaal demografische gegevens, hoe de geïnterviewden bij MeMaatje zijn terecht gekomen en andere geprobeerde methodes**

22 personen hebben de enquête ingevuld, van de 57 mensen die zijn benaderd. Dit is een respons van 38,6%. Ook in de enquête is onder anderen gevraagd naar de sekse, opleiding en gezinssituatie om te achterhalen of er binnen de doelgroep ook subgroepen zijn met verschillende ervaringen. Hieruit bleek ook dat de meeste personen vrouw zijn en in een gezin met kinderen zitten. Het opleidingsniveau was verdeeld. Deze sociaal-demografische gegevens van de geënquêteerden zijn overzichtelijk weergegeven in figuur 3a en 3b.



**Figuur3a:** Sociaal-demografische gegevens van de geënquêteerden

Alle geënquêteerden zijn Nederlanders tussen de 27 en 62 jaar oud. Veruit de meeste geënquêteerden zijn 40-ers (27,3%) en 50-ers (40,9%). Op de vraag of ze weleens een andere methode had geprobeerd dan MeMaatje om af te slanken, antwoordden zestien personen (72,7%) ja en zes personen (27,3%) nee.



**Figuur3b:** Sociaal-demografische gegevens van de geënquêteerden

Van deze zestien personen antwoordden er veertien (63,6 %) weleens met succes een dieet te hebben gevolgd. Echter hierbij gaven een paar mensen aan dat dit effect slechts tijdelijk was of dat ze uiteindelijk met een hoger gewicht eindigden. Op de vraag of ze geloven dat diëten/afslankmethodes werken zijn de meningen verdeeld. Zeven personen vinden wel dat diëten/afslankmethodes werken, zeven personen vinden van niet en acht personen weten het niet. Veruit de meeste mensen (81,9%) zijn via kennissen of vrienden, Social Media en via Arjan zelf bij MeMaatje terecht gekomen. Een enkeling is via het internet, een beurs/markt of via de sportschool bij MeMaatje terecht gekomen.

### **Redenen waarom mensen voor MeMaatje kozen, waarom mensen stopten met MeMaatje, sterke en minder sterke punten van MeMaatje**

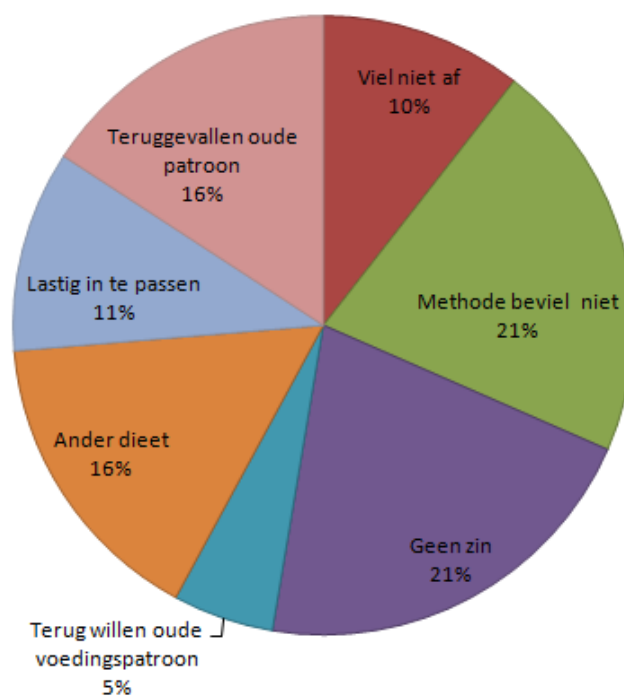
Hoofdredeenen die vaak werden opgegeven waarom mensen voor MeMaatje hadden gekozen waren: “omdat ik graag wil afvallen”, “omdat ik een gezondere leefstijl wil hebben” en “omdat ik graag een portieweergave (het bord) wil hebben”.

Op de vraag: “wat men sterke punten aan MeMaatje vindt” antwoordde men zestien keer “het mee eten met het gezin”, veertien keer “het niet hoeven afwegen van voedsel” en negen keer “het bord”. Geënquêteerden mochten bij deze vraag meerdere sterke punten aan MeMaatje aangeven. Enkele toelichtingen op deze sterke punten waren:

- Het beeld van een gevuld bord is praktisch en zichtbaar.
- Helpt tegen het teveel opscheppen van koolhydraten en het pakken van een te groot stuk vlees.
- Geen aparte maaltijden hoeven koken omdat je mee kunt eten met het gezin.
- Een goed zicht/goede weergave van de portiegrootte.
- Helpt om de goede verhouding aan koolhydraten, groente en eiwitten tijdens het avondeten aan te leren.

De meeste geënquêteerden zijn met MeMaatje gestopt omdat ze geen zin meer hadden, of omdat de methode MeMaatje hen niet beviel, omdat ze terugvielen in het oude voedingspatroon of omdat ze met een ander dieet zijn begonnen. Figuur 4 laat zien wat de percentages hiervan waren en wat andere redenen waren om te stoppen. Van zeven personen ontbrak het gegeven waarom ze precies met MeMaatje gestopt zijn.

### Waarom bent u gestopt met MeMaatje?



**Figuur 4:** Redenen waarom geënquêteerden gestopt zijn.

Op de vraag: “Wat men minder sterke punten aan MeMaatje vind” waren de meningen sterk verdeeld. Enkele toelichtingen op deze minder sterke punten waren:

- Elke dag sla en rauwkost eten gaat tegenstaan.
- Geen stok achter de deur.
- Geen idee of er voldoende of teveel wordt gegeten.
- Bij samengestelde gerechten lastig te bepalen hoeveel ervan opgeschept mag worden.
- MeMaatje geeft geen houvast voor overdag.
- Lastig om alle vlakken van het bord te vullen als je niet van rauwkost houdt en geen keukenprinses bent.
- Overdag weinig regels waardoor het te vrijblijvend is.



- Bij eenpansgerechten apart groente en rauwkost erbij moeten klaarmaken. Schiet er vaak bij in.
- Verwarring over de portiegroottes van vlees. Wat mag wel en wat mag niet in het vakje.
- Veel groente en weinig vlees moeten eten staat tegen wanneer je een vleesliefhebber bent.
- Ook rauwkost bij de lunch moeten eten wordt teveel.
- Lastig bij onregelmatige pauzes.
- Elke dag zuren bij het diner eten gaat tegenstaan.
- MeMaatje is niet specifiek genoeg afgestemd op geslacht, leeftijd en lengte. Iedereen eet ongeveer hetzelfde.

### ***Meningen over aanschafkosten***

De meeste respondenten, 82%, vindt de aanschafkosten redelijk. Enkele personen vinden het te duur, omdat ze vinden dat je niet genoeg materiaal krijgt voor de prijs die je betaald. Een voorbeeld van een reactie is bijvoorbeeld dat MeMaatje wel wat meer uitgewerkt had mogen worden.

### ***Gemiddeld gegeven cijfer, toevoegingen die mensen aan MeMaatje willen doen, moeilijke momenten, piekmomenten, beweging, bewustwording en tips***

Volgens 73 procent van de geënquêteerden is het niet precies duidelijk hoeveel per dag bewegen moet worden volgens MeMaatje. Mensen hebben over dit onderwerp niet veel informatie gekregen of kunnen zich niet herinneren of ze hierover überhaupt advies hebben gehad. Daarnaast weten slechts drie personen van de tweeëntwintig geënquêteerden waar ze informatie kunnen vinden over het onderwerp gezonde voeding. Dit kunnen mogelijke verbeterpunten voor MeMaatje zijn.

De volgende punten werden door de geënquêteerden genoemd als verbeterpunten of als punten die men graag aan MeMaatje zouden willen toevoegen:

- Een aantal lessen bij de sportschool in het pakket van MeMaatje.
- Concretere invulling voor de dagperiode. MeMaatje is vooral gericht op de hoofdmaaltijd.
- Meer begeleiding door twee of drie consulten met een diëtist en telefonisch contact met vragen over hoe het gaat, of er nog vragen zijn en of er hulp nodig is.
- Meer alternatieven/suggesties en tips voor het vullen van de vakjes op het bord.
- Meer regels voor overdag.
- Meer tips/aanwijzingen bij eenpansgerechten.
- Richtlijn voor het vullen van het vleesvak bijvoorbeeld in grammen.
- MeMaatje mag wel wat meer worden aangevuld door bijvoorbeeld meer menusuggesties.

Het gemiddelde cijfer wat de geënquêteerden gaven voor de algemene tevredenheid van MeMaatje was een 6,7. Het gemiddelde cijfer wat de geënquêteerden gaven voor hoe goed MeMaatje is vol te houden is ook een 6,7. De meeste geënquêteerden (63,6%) vinden MeMaatje goed inpasbaar in het dagelijkse leven en 73 procent vind één of twee piekmomenten in de week redelijk.

Op de vraag of ze dankzij MeMaatje bewuster zijn geworden antwoordde de geënquêteerden zeven keer "Ik ben bewuster geworden van wat ik precies eet", zeven keer "Ik ben meer gaan letten op mijn eetgewoontes", één keer "Ik ben aangezet om zelf meer informatie over voeding te zoeken" en elf keer "Niet veranderd". De geënquêteerden mochten bij deze vraag meerdere punten aangeven waarin ze waren veranderd ten opzichte van de periode voordat ze MeMaatje gebruikten.

Wat betreft het bewegingsaspect is 77 procent niet veranderd en evenveel blijven bewegen, 23 procent is wel meer gaan bewegen.

### **4.5 Advies naar aanleiding van het klanttevredenheidsonderzoek**

Naar aanleiding van de resultaten van het interview en de enquête is een advies opgesteld. Dit is gebaseerd op zaken die genoemd werden door de geïnterviewden en geënquêteerden. Het volgende advies is hieruit gekomen:

### ***Voorlichting over MeMaatje, voorlichting over beweging toevoegen***

Een methode om mensen duidelijk te maken wat MeMaatje precies inhoudt is voorlichting. Hiervoor is gekozen omdat voorlichting positief kan bijdragen aan gedragsverandering en dus het volgen van MeMaatje. “Voorlichting is een opzettelijke en systematische poging om door middel van het overdragen van kennis en inzicht een ander zodanig te helpen en/of te vormen dat deze in staat is zo zelfstandig en bewust mogelijk en zoveel mogelijk overeenkomstig zijn eigen belang en welzijn te aanzien van een concreet geval een beslissing te nemen” schreef Van den Ban.<sup>26</sup> Het advies is een mondelinge toelichting van zowel MeMaatje als het bewegingsaspect. De toelichting over MeMaatje zal vooral moeten gaan over het gebruik van MeMaatje, wat kan wel en niet, wat voor soort eten mag precies in welke vakjes. Meer voorbeeldmenu's, menu's voor ontbijt en lunch zijn belangrijk om te beschrijven. Ook een lijst of toelichting op wat voor vlees en vis geschikt is voor het vakje op het bord is gewenst. De toelichting over beweging betreft het uitleggen van hoeveel beweging de gebruiker van MeMaatje nodig is. Als geheugensteuntje kan nog een folder over beweging worden meegegeven. In deze folder moet dan staan hoeveel beweging per leeftijdscategorie nodig is en wat voor soort beweging dit zou kunnen zijn.

### ***Het introduceren van een pakket met diëtistische consulten en/of sportschoolabonnement***

Vanuit sommige gebruikers en oud gebruikers van MeMaatje is vraag naar meer ondersteuning en een individueel advies met betrekking tot de voeding. Door een aantal respondenten in zowel het interview als de enquête werd de suggestie gedaan om keuzepakketten in te stellen. Een advies die hieruit voort komt is het instellen van een diëtistenpakket en een sportschoolpakket. Deze pakketten kunnen bij de start van MeMaatje gekozen worden en zijn niet verplicht.

#### ***Diëtistenpakket***

In het diëtistenpakket zijn bijvoorbeeld twee consulten inbegrepen. Hiervan is dan één consult bedoeld om een passend voedingsadvies in combinatie met MeMaatje te geven, wat is afgestemd op de persoon in kwestie. Hier wordt rekening gehouden met de fysieke omstandigheden van de nieuwe MeMaatje gebruiker. Het tweede consult geeft uitleg en ondersteuning over MeMaatje. De toegevoegde waarde van de diëtist is dat de diëtist een persoonlijk advies kan geven, die afgestemd is op een individueel persoon. Er wordt rekening gehouden met gewicht, persoonlijke wensen en omstandigheden en de algemene fysieke gesteldheid. Door deze persoonlijke behandeling kunnen betere resultaten worden bereikt dan een standaard advies voor een grote groep mensen. Verder heeft een diëtist een vierjarige, wettelijk erkende HBO opleiding Voeding en Diëtetiek gevolgd. Daarmee zeggende dat een diëtist professional is op het gebied van voeding en gezondheid en wetenschappelijk onderbouwde voedingsadviezen geeft aan cliënten.

Patiënten worden in de meeste gecontroleerde studies niet langer dan een jaar behandeld. Hierbij is het gewichtsverlies drie jaar na start van de behandeling gehalveerd en na vijf jaar is dit gewichtsverlies vrijwel verdwenen. Echter wanneer patiënten na een intensieve behandeling regelmatig worden gezien door een diëtist dan neemt het gewicht langzamer toe. Terwijl dit effect niet is te zien wanneer patiënten na de behandeling alleen schriftelijke informatie hebben mee gekregen.<sup>27</sup> Daarnaast is er een positief verband tussen het aantal consulten en de hoeveelheid gewichtsverlies.<sup>28,29</sup> Ook bij MeMaatje zal de diëtist een positieve bijdrage kunnen leveren aan het gewichtsverlies en gezond gewichtsbehoud.

#### ***Sportschoolabonnement***

Bewegen heeft een groot voordeel bij afslanken. Voor mensen die het prettig vinden om gebruik te maken van een sportschool, kan gekozen worden voor MeMaatje in combinatie met een sportschoolabonnement naar keuze.

Mensen met overgewicht kunnen afvallen door zich te houden aan MeMaatje (dat energiebeperkt is ten opzichte van de ADH). Meer lichamelijke activiteit zorgt voor meer afvallen. Het advies is om

minimaal een half uur voor gezond gewicht behoud en een uur voor overgewicht matig intensief te bewegen. Matig intensief bewegen is beter vol te houden bij mensen met overgewicht. Een ander voordeel van matig intensief bewegen is het verhoogde energiegebruik en de verbeterde energiebalans. Het vermindert eveneens de kans op gewichtstoename.<sup>30</sup>

De beweging kan ook behaald worden door andere activiteiten dan in sporten in de sportschool. Voorbeelden van andere vormen van beweging die mogelijk zijn, zijn wandelen en fietsen.

### ***Folder of boekje met menusuggesties***

Tijdens zowel het interview als de enquête is door de respondenten aangegeven dat er behoefte is aan meer menusuggesties. Vooral als mensen eenpansgerechten eten weten ze niet precies hoe je dit dan oplost met de hoeveelheid groenten en hoeveel je mag opscheppen. Ook over vlees en vis bestaat soms nog de vraag of mensen een heel stuk mogen nemen of niet. Ze vinden het lastig dit zelf te beslissen. Over vlees en vis kan een lijst worden gemaakt met wat voor vlees of vis in welke hoeveelheid geschikt is om te gebruiken op het bord.

Ook is het belangrijk om wat meer suggesties te geven voor overdag. Er is vraag naar wat mensen nog meer overdag kunnen eten behalve brood. Bepaalde ontbijtproducten zouden bijvoorbeeld ook kunnen, die vergelijkbaar zijn met brood. Een vraag die ook naar voren kwam was of groente in soep ook meetelt als groente. Groente die in soep zit kan gewoon worden meegerekend met de portie groente.

### ***Telefonisch contact***

Als ondersteuning kan wekelijks contact zijn tussen Arjan Vahl en de MeMaatje gebruiker. Arjan Vahl kan hierbij tips geven over eigen ervaringen met MeMaatje. Voor ondersteuning met betrekking tot de voedingskundige samenstelling van MeMaatje en individueel advies kan de gebruiker zich het beste tot een diëtist wenden.

## **4.6 Advies naar aanleiding van de literatuur**

### ***Nederlandse Norm Gezond Bewegen***

MeMaatje voldoet nog niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, omdat niet specifiek wordt gezegd hoeveel iemand moet bewegen. Door mondelinge adviezen hierover te geven in combinatie met een informatieve folder met daarin de hoeveelheid beweging die nodig is per leeftijdscategorie kan MeMaatje op deze manier voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.

### ***Advies vanuit het literatuuronderzoek***

Uit het literatuuronderzoek is gebleken dat wanneer MeMaatje wordt vergeleken met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (Richtlijnen Goede Voeding), MeMaatje voor zowel mannen als vrouwen op een aantal voedingsnormen nog tekorten heeft. Daardoor is MeMaatje nog niet volwaardig en ook nog niet geschikt is om te gebruiken op de lange termijn.

Aangezien MeMaatje een afslank- en leefstijl model is moet de voeding zo volwaardig mogelijk zijn maar voor cliënten die willen afvallen er ook voor zorgen dat ze hiermee kunnen afvallen. Deze voedingsadviezen zijn daarom opgedeeld in twee situaties:

- De situatie waarbij men overgewicht of ongewenste gewichtstoename heeft en graag wil afvallen.
- De situatie waarbij het streefgewicht is bereikt en men op gewicht wil blijven, of gewoon gezonder wil eten met gewichtsbehoud.

De adviezen zijn gebaseerd op de gemiddelde persoon van 18 jaar en ouder, omdat bij MeMaatje geen sprake is van een individuele interventie. MeMaatje is een interventie voor de doelgroep van alle volwassenen van 18 jaar en ouder.

### ***Voedingsadviezen bij afvallen***

#### **Energie**

Het rustmetabolisme van een vrouw bedraagt ongeveer 1200-1500 kilocalorieën, bij mannen is dit ongeveer 1500-1800 kilocalorieën.<sup>31</sup> Wanneer een vrouw onder de 1200 kilocalorieën op een dag nuttigt en een man onder de 1500 kilocalorieën dan treedt katabolisme op. Hierbij worden lichaamseiwitten, zoals spieren, afgebroken als energiebron. Dit moet ten allen tijde voorkomen worden.

Voor MeMaatje gebruikers met zowel een inactieve als actieve leefstijl is het gehalte aan energie in de voeding wat men via MeMaatje binnenkrijgt genoeg. De voeding bevat voor vrouwen ongeveer 1900 kilocalorieën en voor mannen 2000 kilocalorieën.

### ***Advies voor MeMaatje bij afvallen, vitamines en mineralen die tekort komen***

Onderstaand is een advies gegeven om de vitamines en mineralen die tekort komen bij MeMaatje op te heffen. Verder is een advies gegeven hoe het verzadigd vet en de natrium in voeding verlaagd kan worden.

#### ***Vitamine A***

Vitamine A zit het meeste in lever en leverproducten. Om de vitamine A inname te verhogen, kan de MeMaatje gebruiker bijvoorbeeld een broodje leverpastei nemen. Elke dag de boterhammen met halvarine besmeren is ook erg belangrijk, in halvarine is vitamine A toegevoegd.

Verder kan men elke week een aantal keer donkergroene bladgroenten eten, en gele en oranje groente en fruitsoorten. Hierin zit pro-vitamine A, dit wordt door het lichaam omgezet in vitamine A. Melk en eieren bevatten ook pro-vitamine A, dus dit is ook goed om de vitamine A inname te verbeteren.

#### ***Vitamine B1***

Vitamine B1 zit vooral in varkensvlees en graanproducten. Elke week een keer varkensvlees eten, zoals bijvoorbeeld een varkenslapje, is goed voor de vitamine B1 inname. Ook voldoende brood eten is belangrijk. Volkorenbrood heeft de voorkeur.

#### ***Vitamine D***

Vitamine D komt altijd uit voedingsmiddelen van dierlijke herkomst. Vette vissoorten bevatten veel vitamine D, zoals paling, zalm en makreel. Eén keer per week vette vis eten wordt daarom aangeraden. Elke dag het brood besmeren met halvarine en bakken in bak- en braad helpt ook, want in Nederland wordt vitamine D aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten toegevoegd.

#### ***IJzer***

IJzer komt zowel in plantaardige- als dierlijke producten voor. Het lichaam neemt ijzer uit vlees beter op dan uit plantaardige producten. De plantaardige producten waar ijzer in zit, zijn groente en brood. Voldoende groente en brood eten is belangrijk.

In vlees zit ook ijzer, vooral rund- of lamsvlees is hierin een goede ijzerleverancier. In de meeste vleesvervangers zit ook voldoende ijzer.

#### ***Vezels***

Om meer vezels binnen te krijgen, is het goed om volkorenproducten, groenten, fruit en peulvruchten te eten. Als dagelijks bruin- of volkorenbrood, genoeg groente en fruit wordt gegeten, is de vezelinname voldoende.

### **Verzadigd vet**

Verzadigde vetten worden ook wel “verborgen vetten” genoemd omdat ze in hoge aantallen in koekjes, gebak, snacks, volle zuivelproducten en vette vleessoorten voorkomen.

Wanneer teveel aan verzadigde vetten (de slechte vetten) in de voeding aanwezig zijn, kunnen een aantal producten beter worden vervangen door anderen. Bijvoorbeeld: volle yoghurt vervangen door magere, volle melk door halfvolle en vlees door de minder vette varianten.

Onverzadigde vetten (de goede vetten) komen zowel voor in plantaardige als dierlijke producten. Plantaardige producten zoals oliën bevatten relatief meer onverzadigd vet dan dierlijke producten zoals zuivel en vlees. Vetten die relatief veel onverzadigd vet en vooral veel meervoudig onverzadigd vet bevatten zijn bij kamertemperatuur zacht of vloeibaar. Enkele voorbeelden hiervan zijn: olijfolie, zonnebloemolie, vloeibare bak- en braadproducten en margarine in een kuipje.

### **Natrium**

Natrium zit in zout (natriumchloride). Teveel natrium is niet gezond voor het lichaam. Het meeste natrium dat mensen binnen krijgen zit in producten die je kant en klaar in de winkel koopt. In bijvoorbeeld brood, vleesproducten en kaas zit veel zout. Ook in pizza's, soepen, sauzen en hartige snacks zit veel zout. Zout zit niet alleen in producten waarbij het goed te proeven is, maar ook in bijvoorbeeld roomijs, koekjes of gebak. Voor het minderen van zout en dus natrium, is het beter om niet te veel kant en klare soepen, sauzen en snacks te eten. Zelfgemaakte soep is minder zout dan soep uit pakje of blik. Strooi zelf ook niet te veel zout over de maaltijd.

### **Voedingsadviezen bij gewichtsbehoud, volgens de RGV**

Als gewichtsbehoud gewenst is, bijvoorbeeld omdat het streefgewicht al is bereikt, is een minimale energie-inname noodzakelijk om op gewicht te blijven. De energie inname voor mannen en vrouwen bij zowel actieve als inactieve leefstijl is hieronder weergegeven. Het advies voor energiebehoud is gebaseerd op het advies van de Gezondheidsraad (de RGV).

Tabel 4: Energie-inname in kcal bij weinig actieve leefstijl

	Man	Vrouw
14-18 jaar	2.900	2.200
19-30 jaar	2.700	2.100
31-50 jaar	2.500	2.000
51-70 jaar	2.300	1.900
>70	1.900	1.600

Tabel 5: Energie-inname in kcal bij actieve leefstijl

	Man	Vrouw
14-18 jaar	3.300	2.500
19-30 jaar	3.100	2.400
31-50 jaar	2.900	2.300
51-70 jaar	2.600	2.100
>70	2.200	1.900

Voor de volwassen bevolking kunnen deze aanbevelingen worden gepreciseerd in de volgende kwantitatieve streefwaarden<sup>9</sup>:

- op ten minste vijf –maar bij voorkeur op alle –dagen van de week minstens een half uur matig inspannende lichamelijke activiteit in de vorm van bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen of tuinieren
- gebruik dagelijks 150-200 gram groente en 200 gram fruit
- gebruik een voeding met dagelijks 30-40 gram vezel, met name afkomstig van groente, fruit en volkoren graanproducten

- gebruik per week twee porties vis (à 100-150 gram), waarvan ten minste een portie vette vis
- beperk het gebruik van verzadigde vetzuren tot minder dan 10 energieprocent en van enkelvoudig trans-onverzadigde vetzuren tot minder dan 1 energieprocent
- beperk het gebruik van voedingsmiddelen en dranken met gemakkelijk vergistbare suikers en dranken met een hoog gehalte aan voedingszuren tot 7 eet/drinkmomenten per dag (inclusief hoofdmaaltijden)
- beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag
- indien men alcoholische drank gebruikt, beperk dit dan tot twee standaardglazen (mannen) of één standaardglas (vrouwen) per dag

In bijlage 2 is een tabel te zien met concrete adviezen voor voedingsinname op een dag per leeftijdscategorie. Naast dit advies voor voedingsinname, is het toegestaan om nog 2 tot maximaal 3 tussendoortjes te eten.

## 5. Discussie

De vraag in deze studie was of MeMaatje voldoet aan de Richtlijnen Goede Voeding, aan de norm voor een koolhydraat- en energiebeperkt dieet en aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, of MeMaatje geschikt is als langdurig leefstijlmodel, hoe de klanttevredenheid is en welke verbeteringen aan MeMaatje nodig zijn naar aanleiding van het voorgaande.

Uit dit onderzoek kwamen de volgende resultaten naar voren:

MeMaatje voldoet niet aan de Richtlijnen Goede Voeding. Dit is met het gegeven advies wel te realiseren. MeMaatje moet, om geschikt te zijn als langdurig leefstijlmodel, voldoen aan de Richtlijnen Goede Voeding en de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. MeMaatje dient hieraan te voldoen omdat de RGV is opgesteld door de Gezondheidsraad. De Gezondheidsraad heeft bepaald wat een gemiddeld individu nodig heeft aan voeding. Als MeMaatje een voeding voorschrijft die voldoet aan de RGV, is met zekerheid te zeggen dat er geen tekorten aan voedingsstoffen zullen optreden.

Het advies om MeMaatje volwaardig en dus geschikt als langdurig leefstijlmodel te maken is als volgt. MeMaatje is geschikt als langdurig leefstijlmodel, als een afsplitsing wordt gemaakt tussen 'afvallen' en 'gewichtsbewoud'. Voor deze afsplitsing is gekozen omdat als mensen langdurig de hoeveelheid energie binnenkrijgen, die ze met MeMaatje binnen krijgen, steeds verder blijven afvallen. Dit kan op den duur leiden tot te veel afvallen. Daarom is nu een advies gemaakt voor mensen die gewicht willen behouden, met meer energie-inname. Het advies is gebaseerd op het advies van de Gezondheidsraad. Voor de afvallers kan MeMaatje gewoon gevolgd worden. Om te voldoen aan de RGV dient aanvullend rekening te worden gehouden met de vitamines en mineralen die tekort zijn in de menu's van MeMaatje. Voor de tekorten is een advies gegeven om ze op te heffen. In dit advies staat dat door op de voedingsmiddeleninname te letten, het voedingsstoffentekort opgeheven kan worden. Per vitamine en mineraal die tekort is in MeMaatje, is een advies gegeven op welke voedingsmiddelen gelet moet worden om dit tekort te voorkomen.

MeMaatje voldoet niet aan de richtlijnen voor een koolhydraat- en energiebeperkt dieet. Volgens de richtlijn 'Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen' is het energiebeperkte dieet het meest gebruikte dieet bij overgewicht.<sup>8</sup> De vergelijking tussen het koolhydraat- en energiebeperkte dieet van de Dieetbehandelingsrichtlijnen en MeMaatje is gemaakt om te achterhalen of MeMaatje ook binnen deze richtlijnen valt. Dit is gedaan om duidelijk te krijgen of MeMaatje geschikt is als leefstijlmodel ("voor langer termijngebruik") of dat MeMaatje alleen geschikt is als dieet ("korte termijngebruik, om streefgewicht te bereiken"). MeMaatje lijkt het meest op een energiebeperkt dieet, maar bevat minder energie. Bij mannen is dit verschil in energie-inname het grootst. MeMaatje is dus niet hetzelfde als het energiebeperkte dieet. Het is wel enigszins vergelijkbaar omdat er bij MeMaatje ook sprake is van een energiebeperking door gebruik van het bord. Bij MeMaatje is echter geen sprake van een individueel advies.

MeMaatje verschilt met het koolhydraatbeperkte dieet ook in het feit dat er minder energie-inname is, ook in dit geval is het verschil bij mannen het grootst. Verder verschilt MeMaatje nog extra met het koolhydraat beperkt dieet, in het feit dat het energiepercentage aan koolhydraten, vetten en verzadigde vetten hoger is en het energiepercentage aan eiwitten lager is dan geadviseerd in een koolhydraatbeperkt dieet.

Strikt gezien voldoet MeMaatje niet aan de NNGB. Als wordt begonnen met MeMaatje wordt mondeling toegelicht dat het belangrijk is om te bewegen. De gebruiker van MeMaatje mag zelf kiezen wat voor bewegingsactiviteit dit is. Er wordt geen specifieke tijd aangegeven van hoe lang de gebruiker moet bewegen per dag. MeMaatje kan wel voldoen aan NNGB als de normen van de NNGB worden gebruikt en specifiek aan de MeMaatje gebruiker wordt verteld hoeveel bewogen moet

worden. De mondelinge toelichting kan nog extra worden ondersteund door een folder mee te geven met dezelfde informatie als in de mondelinge toelichting. Beweging is een cruciaal aspect als het om afvallen gaat.<sup>32</sup>

MeMaatje is een afslank- en leefstijlmodel die voor iedereen hetzelfde is. Wel wordt nog onderscheid gemaakt tussen mannen en vrouwen met betrekking tot hoeveel eten op het bord geschept mag worden. Hierdoor speelt MeMaatje echter niet in op de individuele verschillende behoeften aan energie en voedingsstoffen. Leefstijl, voedingspatroon en omgevingsfactoren beïnvloeden de energie- en voedingsstoffenbehoefte.<sup>31</sup> Omdat MeMaatje is gericht op een groep mensen, namelijk volwassenen van 18 jaar en ouder, kan alleen worden getoetst aan gemiddelde voedingsbehoeften van mensen. Aan individuele behoeften kan niet worden voldaan zolang de persoon in kwestie niet een individueel advies laat opstellen door een diëtist. MeMaatje houdt geen rekening met individuele behoeftes in energie en voedingsstoffen. Er is geen onderzoek met een vergelijkbaar model gevonden als MeMaatje gevonden waarbij de volwaardigheid van de voeding ook is onderzocht.

De klanttevredenheid van MeMaatje is ruimvoldoende, het gemiddeld gegeven cijfer is een 6,7. Uit ander klanttevredenheidsonderzoek van MeMaatje, onder verstandelijk beperkten, kwam een gemiddeld rapportcijfer van 6,6.<sup>30</sup> Dit komt overeen met het klanttevredenheidsonderzoek van deze studie, alleen dan onder niet- verstandelijk beperkten. Wat ook overeen komt is dat de respondenten aangeven dat ze niet goed weten wat ze allemaal wel en niet mogen eten. Dat de respondenten dit aangeven, zegt dat het nodig is nog wat meer informatie te geven over het gebruik van het afslank- en leefstijlmodel. Over de bewustwording van eigen eetgedrag werd in beide onderzoeken door de respondenten aangegeven dat het beter wordt.

Tevens is in Amerika is een vergelijkbaar model bekend als MeMaatje, dit is My Plate. My Plate is ook een bord die aangeeft wat voor voedingsmiddelen in welke vakken moeten liggen. My Plate is gebaseerd op de Amerikaanse richtlijnen voor gezonde voeding. De reacties van consumenten op My Plate waren dat ze My Plate een goede herinnering vinden om op gestructureerde tijden gezond te eten, net als bij MeMaatje. De gebruikers van My Plate gebruiken My Plate voornamelijk tijdens het diner en ze vinden het lastig My Plate te gebruiken bij speciale gerechten uit andere culturen, zoals bijv. lasagne. Dit is bij MeMaatje ook het geval. Ook bij My Plate vonden de gebruikers, net als bij MeMaatje, dat ze over het algemeen meer informatie nodig hebben over het gebruik van het model, bijvoorbeeld om te weten welke voedingsmiddelen uit welke productgroep nou het beste zijn.<sup>39</sup>

In deze studie werden door gebruikers en oud gebruikers van MeMaatje verbeteringspunten genoemd. De verbeteringen naar aanleiding van de interviews en enquêtes zijn hier weergegeven. Als eerste luidt het advies dat de informatie over bewegen uitgebreid moet worden. Dit kan het beste in de vorm van het mondeling toelichten van de NNGB, in combinatie met dezelfde informatie in de vorm van een folder. Zo kan de gebruiker nalezen wat de bedoeling is. Verder kan een pakket geïntroduceerd worden met daarin één of een aantal consulten voor de diëtist. Dit kan dan in een samenwerkingsverband met de diëtist gebeuren. Daarnaast kan een pakket geïntroduceerd worden met daarin een sportschoolabonnement in combinatie met MeMaatje. Ook is behoefte aan een folder of boekje met menusuggesties, ook voor overdag. Hierin is het belangrijk ook voorbeelden aan te geven waarin eenpansgerechten staan. Ook is over de soorten vlees verwarring, mensen weten niet van welk soort vlees ze een heel stuk kunnen nemen en welke niet. Tot slot was er een respondent die graag de mogelijkheid heeft tot wekelijks telefonisch contact met Arjan, om te bespreken hoe het gaat met MeMaatje en om eventuele vragen te stellen.

Een sterk punt van deze studie is gebruik is gemaakt van een interview en een enquête om de klanttevredenheid te meten. Voor het interview is gekozen omdat er dan gelegenheid is om door te vragen, hier komen uitgebreider antwoorden uit. Dit komt omdat tijdens het interview doorgepraat kan worden over de vragen.



De enquête is onder een groter aantal mensen uitgevoerd, namelijk bij 22 van de 57 personen. Dit is 38,6 procent. Het voordeel van een digitale enquête is dat er minder sociaal wenselijke antwoorden worden gegeven dan in een face tot face interview.<sup>33</sup>

Daarnaast is ook gebleken dat de nauwkeurigheid van de antwoorden hoger is dan een interview over bijvoorbeeld de telefoon.<sup>34</sup>

Het nadeel van een internet enquête is echter dat er sprake is van zelfselectie. De persoon die een link heeft ontvangen om de enquête in te vullen, bepaalt zelf of hij/zij dit wel of niet gaat doen.<sup>35,36</sup>

De reden waarom sommige mensen wel en sommige niet reageerden, is onbekend. Omdat de personen die wel reageerden zelf kozen om mee te doen is de selectie van personen niet random te noemen. Hiermee is rekening gehouden bij de interpretatie van de gegevens. Het zou bijvoorbeeld kunnen dat mensen die enthousiaster waren over MeMaatje meer hebben gereageerd, of dat mensen die al langer geleden zijn gestopt met MeMaatje niet meer mee hebben gedaan omdat ze dan te diep moesten graven in hun geheugen. Verder kan sprake zijn selectiebias. Alleen mensen die MeMaatje gebruiken of hebben gebruikt zijn benaderd voor het interview en de enquête. Deze mensen waren dus vooraf sowieso al geïnteresseerd in MeMaatje en met MeMaatje bezig.

Concluderend kan worden gesteld dat met aanvulling van een aantal vitamines en mineralen MeMaatje gebruikt kan worden als afslankmodel. Als gezonde leefstijl kan MeMaatje ook worden gebruikt, mits rekening wordt gehouden met het advies voor de dagelijkse inname. Het advies voor de dagelijkse inname is opgesteld rekening houdende met het advies van de Gezondheidsraad. De algemene klanttevredenheid van MeMaatje is ruim voldoende, de gebruikers gaven wel een aantal aanwijzingen voor verbetering. Om het gebruik van MeMaatje aangenamer te maken, kunnen de adviezen worden gebruikt die naar aanleiding van de reacties uit de interviews en enquêtes zijn gegeven.

In het beroepsveld diëtist kan MeMaatje gebruikt worden als afslank- en leefstijlmodel, nadat de bovengenoemde adviezen uit deze studie zijn geïntegreerd. Een diëtist zou MeMaatje in samenwerking met Arjan Vahl kunnen gebruiken in zijn of haar praktijk. Gezien de praktische toepasbaarheid en de eenvoud van het model is het ook goed bruikbaar voor verstandelijk beperkten. Dit kwam al eerder naar voren in het onderzoek naar de bruikbaarheid en het effect van MeMaatje bij verstandelijk beperkten van K. Smit en A. Oostland-Sikkema.<sup>30</sup>

Dit onderzoek heeft de volwaardigheid van MeMaatje in kaart gebracht. Met vervolgstudie duidelijk worden wat de afslankeffecten zijn op een groep gebruikers van MeMaatje op lange termijn. Verder kan vervolgstudie uitwijzen of de klanttevredenheid stijgt als de aanpassingen zijn ingevoerd die naar aanleiding van de interviews en enquête naar voren zijn gekomen. Ook kan onderzocht worden of MeMaatje lang wordt volgehouden nadat de aanpassingen zijn geïntegreerd die naar aanleiding van dit onderzoek naar voren kwamen.

## Literatuur

- <sup>1</sup> Groot I de, Bruggink JW. Steeds meer overgewicht. Centraal Bureau voor de Statistiek. 2012. Beschikbaar via: <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/gezondheid-welzijn/publicaties/artikelen/archief/2012/2012-3651-wm.htm>. Geraadpleegd 2014 september 9.
- <sup>2</sup> Hollander, AEM de, Hoeymans N, Melse JM, Oers JAM van, Polder JJ. *Zorg voor gezondheid – Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2006*. RIVM. 2006. Beschikbaar via: [http://www.rivm.nl/dsresource?objectid=rivmp:12245&type=org&disposition=inline&ns\\_nc=1](http://www.rivm.nl/dsresource?objectid=rivmp:12245&type=org&disposition=inline&ns_nc=1) Geraadpleegd 2014 september 16.
- <sup>3</sup> Klink A, Rosenmöller P, Polder J. Het economisch gewicht van overgewicht. Economisch statistische Berichten. 2008. Beschikbaar via: <http://www.economie.nl.proxy.hanze.nl/artikel/het-economisch-gewicht-van-overgewicht>. Geraadpleegd 2014 september 16.
- <sup>4</sup> Polder JJ, Heijink R. Economic consequences of obesity. In: Branca F, Nikogosian H, Lobstein T, editors. *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response*. Copenhagen: World Health Organization; 2007. p. 28-34.
- <sup>5</sup> Op dieet. De bibliotheek. Beschikbaar via: <http://www.mijneigenbibliotheek.nl/extra/themadossiers/themadossiers/op-dieet> Geraadpleegd 2014 september 10.
- <sup>6</sup> Factsheet Voedingskundige visie op afvaldiëten. Voedingscentrum. Beschikbaar via: [http://issuu.com/voedingscentrum/docs/factsheet\\_voedingskundige\\_visie\\_op\\_](http://issuu.com/voedingscentrum/docs/factsheet_voedingskundige_visie_op_) Geraadpleegd 2014 september 23.
- <sup>7</sup> Mathus-Vliegen EMH. Voeding en gezondheid – streefgewicht bij obesitas niet realistisch; wel gezondheidswinst door matige stabiele gewichtsreductie. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*. 2003. Beschikbaar via: <http://www.ntvg.nl/system/files/publications/2003111680001a.pdf> Geraadpleegd 2014 september 10.
- <sup>8</sup> Govers E. Richtlijn 9: Overgewicht en Obesitas. Dieetbehandelingsrichtlijnen. Beschikbaar via: [http://www.dieetbehandelingsrichtlijnen.nl.proxy.hanze.nl/richtlijnen/09ZK\\_dieetbehandelplan.html](http://www.dieetbehandelingsrichtlijnen.nl.proxy.hanze.nl/richtlijnen/09ZK_dieetbehandelplan.html) Geraadpleegd 2014 september 10.
- <sup>9</sup> Gezondheidsraad. Richtlijnen Goede Voeding 2006. Gezondheidsraad. 2006. Beschikbaar via: [www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/200621N.pdf](http://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/200621N.pdf) Geraadpleegd 2014 september 23.
- <sup>10</sup> Vahl A. Hoe werkt MeMaatje?. Beschikbaar via: <http://www.memaatje.nl/Hoe.html> Geraadpleegd 2014 november 26.
- <sup>11</sup> Gezondheidsraad. Voedingsnormen energie, eiwitten, vetten en verteerbare koolhydraten. Gezondheidsraad. 2001. Beschikbaar via: [www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/01@19nR2.pdf](http://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/01@19nR2.pdf) Geraadpleegd 2014 oktober 27.
- <sup>12</sup> Vitamine Informatie Bureau. Hoeveel heb ik nodig?. Vitamine-info. 2014. Beschikbaar via: <http://www.vitamine-info.nl/hoeveel-heb-ik-nodig/> Geraadpleegd 2014 november 3.

- <sup>13</sup>Seidell JC, Beer JJA de, Kuijpers T, Binsbergen JJ van, Bulk-Binschoten AMW, Daansen PJ et al. Richtlijn: Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen. Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde. 2008. Beschikbaar via: [www.diliguide.nl/document/530/file/pdf/Geraadpleegd november 28](http://www.diliguide.nl/document/530/file/pdf/Geraadpleegd%20november%2028).
- <sup>14</sup>Kemper HGC, Ooijendijk WTM, Stiggelbout M. Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Sociale Gezondheidswetenschappen 2000; 78: 180-183.
- <sup>15</sup>Crieland K. Het koolhydraatbeperkte dieet. Beschikbaar via: <http://www.dietistdordrecht.nl/mijn-dieet/koolhydraat-beperkt/>  
Geraadpleegd 2014 november 4.
- <sup>16</sup>Volek JS, Sharman MJ, Love DM, Avery NG, Gómez AL, Scheett TP et al. Body composition and hormonal responses to a carbohydrate-restricted diet. Elsevier Science. 2002. Beschikbaar via: <http://www.sciencedirect.com.proxy.hanze.nl/science/article/pii/S0026049502000100>  
Geraadpleegd 2014 december 10.
- <sup>17</sup>Kuijl BWS van der, Veen-Lievaart ME van. Richtlijn 5: Diabetes Mellitus. Dieetbehandelingsrichtlijnen. 2013. Beschikbaar via: [http://www.dieetbehandelingsrichtlijnen.nl.proxy.hanze.nl/richtlijnen/05HK\\_diabetes\\_mellitus\\_1.html](http://www.dieetbehandelingsrichtlijnen.nl.proxy.hanze.nl/richtlijnen/05HK_diabetes_mellitus_1.html)  
Geraadpleegd 2014 november 4.
- <sup>18</sup>Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Medical Science in Sports and Exercise ;2007. 39: 1423-1434.
- <sup>19</sup>Ooijendijk WTM, Hildebrandt VH, Hopman-Rock M. Trendrapport Bewegen en gezondheid 2004/2005. Bewegen in Nederland 2000-2005. 2007. Beschikbaar via: [www.nasb.nl/nasb-checklist-gemeenten/actieve-leefstijl/trend-rapport-bewegen-en-gezondheid-2004\\_2005\\_1\\_.pdf](http://www.nasb.nl/nasb-checklist-gemeenten/actieve-leefstijl/trend-rapport-bewegen-en-gezondheid-2004_2005_1_.pdf)  
Geraadpleegd 2014 november 3.
- <sup>20</sup>Hendriksen I, Bernaards C, Hildebrandt V. Lichamelijke inactiviteit en sedentair gedrag in de Nederlandse bevolking. TNO. 2010. Beschikbaar via: <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/lichamelijke-activiteit/normen-van-lichamelijke-in-activiteit/>  
Geraadpleegd 2014 november 3.
- <sup>21</sup>WHO, World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health.2010. Beschikbaar via: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>  
Geraadpleegd 2014 november 3.
- <sup>22</sup>Brinkman J, Cijfers spreken. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers; 2011. P.30, 141 en 143.
- <sup>23</sup>Wuite-Harmsma H.E., & Braaksma J. (red.) *Methodisch literatuur zoeken* (2e editie). Enschede: Universiteitsbibliotheek; 1995.
- <sup>24</sup>Werf F van der. Ruimer kaasassortiment. Centraal Bureau voor de Statistiek. 2001. Beschikbaar via: <http://www.cbs.nl/NR/rdonlyres/B1D408D9-E5E5-4417-9F2A-AB2A0B338E36/0/index1206.pdf>  
Geraadpleegd 2014 november 24.

- <sup>25</sup>TNS NIPO. Favoriete beleg. 2005. Beschikbaar via:  
<http://www.marketingresearchbase.nl/opleidingen/het-nederlandse-ontbijt.141.lynkx?RapportPointer=9-1344-2641-25208&FilterValue=eb2d5dae-d501-4640-aa66-e848d25f8d31&FilterType=Bedrijf&PageStart=21>  
Geraadpleegd 2014 november 24.
- <sup>26</sup>Ban AW van den. Inleiding tot de voorlichtingskunde. Meppel: Boom; 1985.
- <sup>27</sup>Svetky LP, Stevens VJ, Brantley PJ, Appel LJ, Hollis JF, Loria CM, Vollmer WM et al. Comparison of strategies for sustaining weight loss. The weight loss maintenance randomized controlled trial. The Journal of the American Medical Association. 2008; 299(10): 1139-1148.
- <sup>28</sup>Dansinger ML, Tatsioni A, Wong JB, Chung M, Balk EM. Meta-analysis: the effect of dietary counseling for weight loss. Annals of International Medicine. 2007; 147(1): 41-50
- <sup>29</sup>Finkler E, Heymsfield SB, St-Onge MP. Rate of weight loss can be predicted by patient characteristics and intervention strategies. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2012; 112: 75-80
- <sup>30</sup>Westerterp KR. Pattern and intensity of physical activity. Nature. 2001; 410: 539.
- <sup>31</sup>Mathus-Vliegen EMH. Gewichtsbeheersing en het metabolisme: feiten en fabels. Nederlands Tijdschrift voor Diëtisten. 2005. Beschikbaar via: <http://co-eur.com/clienten/wp-content/uploads/2013/07/Gewichtsbeheersing-en-het-metabolime-feiten-en-fabels-NTVD-2005.pdf>  
Geraadpleegd 2014 december 9
- <sup>32</sup>Hartman E, Mens & Voeding. Baarn: HB Uitgevers; 2007. P.18-19
- <sup>33</sup> Beweegnorm. Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Beschikbaar via:  
<http://www.30minutenbewegen.nl/home-ik-voer-campagne/over-de-campagne/de-beweegnorm.html>. Geraadpleegd 2014 september 29.
- <sup>34</sup>Oostland-Sikkema A, Smit K. Bruikbaarheid en effect van MeMaatje op lichaamssamenstelling en eet- en beweegpatroon bij mensen met een verstandelijke beperking. Hanzehogeschool Groningen. 2014. Geraadpleegd 2014 september 9.
- <sup>35</sup> United States Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion. Development of 2010 *Dietary Guidelines for Americans* Consumer Messages and New Food Icon - Executive Summary of Formative Research. Juni 2011. Beschikbaar via:  
<http://www.choosemyplate.gov/foodgroups/downloads/MyPlate/ExecutiveSummeryOfFormativeResearch/pdf>. Geraadpleegd 2015 januari 9.
- <sup>36</sup>Heerwegh D, Billiet J, Loosveldt G. Opinions op bestelling? Een experimenteel onderzoek naar het effect van vraagverwoording en sociale wenselijkheid op de proportie voor en tegenstanders van gemeentelijk migrantenstemrecht. Tijdschrift voor Sociologie 2005; 26(3): 189-208
- <sup>37</sup>Krauter F, Presser S, Tourangeau R. Social desirability bias in CATI, IVR and Web Surveys. The effect of Mode and Question Sensitivity. Public Opinion Quarterly 2008; 72(5):847-865
- <sup>38</sup>Couper MP. Web surveys: A review of issues and approaches. Public Opinion Quarterly 2000; 64: 464-494.

<sup>39</sup>Bethlem J. Representativiteit van web-surveys-Een illusie?. Centraal Bureau voor de Statistiek.  
Beschikbaar via: <http://peilingpraktijken.nl/wp-content/uploads/2014/06/bethlehem01.pdf>  
Geraadpleegd 2014 december 16.

## Bijlagen

### Bijlage 1: Richtlijnen Goede Voeding

Tabel 1: Voedingsnormen voor mannen bij verschillende leeftijden.

Voedingsstoffen voor mannen	Leeftijd 14 t/m 18 jaar	Leeftijd 19 t/m 30 jaar	Leeftijd 31- 50 jaar	Leeftijd 51-70 jaar	Leeftijd >70 jaar
<b>Macronutriënten:</b>					
Energie	14,0 MJ/d	12,9 MJ/d	12,2 MJ/d	11,0 MJ/d	9,3 MJ/d
Koolhydraten	40-70 en%	40-70 en%	40-70 en%	40-70 en%	40-70 en%
Eiwitten	15-25 en%	15-25 en%	15-25 en%	15-25 en%	15-25 en%
Vezels	3,4 g pr MJ	3,4 g per MJ	3,4 g per MJ	3,4 g per MJ	3,4 g per MJ
Vetten:	20-40en%	20-40 en%	20-40 en%	20-40 en%	20-40 en%
Verzadigde vetten	Max. 10en%	Max. 10 en%	Max. 10 en%	Max. 10 en%	Max. 10 en%
Transvetten	Max. 1 en%	Max. 1 en%	Max. 1 en%	Max. 1 en%	Max. 1 en%
<b>Micronutriënten:</b>					
Vitamine A	900 mcg RE/dag	900mcg/dag	900mcg/dag	900 mcg/dag	900 mcg/dag
Vitamine B1	1,1 mg/dag	1.1 mg/ dag	1.1 mg/ dag	1.1 mg/dag	1.1 mg/dag
Vitamine B2	1,5 mg/dag	1.5 mg/dag	1.5 mg/dag	1.5 mg/dag	1.5 mg/dag
Vitamine B3	17 mg NE/dag	17 mg NE/dag	17 mg NE/dag	17 mg NE/dag	17 mg NE/dag
Vitamine B5	5 mg/dag	5 mg/dag	5 mg/dag	5 mg/dag	5 mg/dag
Vitamine B6	1.5 mg/dag	1.5 mg/dag	1.5 mg/dag	1.8 mg/dag	1.8 mg/dag
Vitamine B8	35 mcg/dag	40 mcg/dag	40 mcg/dag	40 mcg/dag	40 mcg/dag
Vitamine B11/Foliumzuur	300 mcg/dag	300 mcg/dag	300 mcg/dag	300 mcg/dag	300 mcg/dag
Vitamine B12	2,8 mcg/dag	2.8 mcg/dag	2.8 mcg/dag	2.8 mcg/dag	2.8 mcg/dag
Vitamine C	75 mg/dag	75 mg/dag	75 mg/dag	75 mg/dag	75 mg/dag
Vitamine D	10 mcg/dag	10 mcg/dag	10 mcg/dag	10 mcg/dag	20 mcg/dag +20 mcg suppletie.
Vitamine E	10 aTE/dag	10 aTE/dag	10 aTE/dag	10 aTE/dag	10 aTE/dag
Vitamine K	75 mcg/dag	120 mcg/dag	120 mcg/dag	120 mcg/dag	120 mcg/dag
Calcium	1200 mg/dag	1000 mg/dag	1000 mg/dag	1100 mg/dag	1200 mg/dag
Magnesium	350 mg/dag	350 mg/dag	350 mg/dag	350 mg/dag	350 mg/dag
Kalium	3500 mg/dag	3500 mg/dag	3500 mg/dag	3500 mg/dag	3500 mg/dag
Natrium	2400 mg/dag	2400 mg/dag	2400 mg/dag	2400 mg/dag	2400 mg/dag
Fosfor	700 mg/dag	600 mg/dag	600 mg/dag	600 mg/dag	600 mg/dag
IJzer	11 mg/dag	9 mg/dag	9 mg/dag	9 mg/dag	9 mg/dag
Zink	12 mg/dag	9 mg/dag	9 mg/dag	9 mg/dag	9 mg/dag
Koper	0,9 mg/dag	0.9 mg/dag	0.9 mg/dag	0.9 mg/dag	0.9 mg/dag
Jodium	150 mcg/dag	150 mcg/dag	150 mcg/dag	150 mcg/dag	150 mcg/dag
Seleen	60 mcg/dag	60 mcg/dag	60 mcg/dag	60 mcg/dag	60 mcg/dag
Chroom	35 mcg/dag	35 mcg/dag	35 mcg/dag	30 mcg/dag	30 mcg/dag
Mangaan	3.0 mg/dag	3.0 mg/dag	3.0 mg/dag	3.0 mg/dag	3.0 mg/dag
Fluor	3,2 mg/dag	3.4 mg/dag	3.4 mg/dag	3.4 mg/dag	3.4 mg/dag
Molybdeen	65 mcg/dag	65 mcg/dag	65 mcg/dag	65 mcg/dag	65 mcg/dag

Tabel 2: Voedingsnormen voor vrouwen bij verschillende leeftijden.

Voedingsstoffen voor vrouwen	Leeftijd 14 t/m 18 jaar	Leeftijd 19 t/m 30 jaar	Leeftijd 31-50 jaar	Leeftijd 51-70 jaar	Leeftijd >70 jaar
<b>Macronutriënten:</b>					
Energie	10,4 MJ/d	10,2 MJ/d	9,7 MJ/d	9,0 MJ/d	7,8 MJ/d
Koolhydraten	40-70 en%	40-70 en%	40-70 en%	40-70 en%	40-70 en%
Eiwitten	15-25en%	15-25 en%	15-25 en%	15-25 en%	15-25 en%
Vezels	3,4 g per MJ	3,4 g per MJ	3,4 g per MJ	3,4 g per MJ	3,4 g per MJ
Vetten:	20-40 en%	20-40 en%	20-40 en%	20-40 en%	20-40 en%
Verzadigde vetten	Max. 10 en%	Max. 10 en%	Max. 10 en%	Max. 10 en%	Max. 10 en%
Transvetten	Max. 1 en%	Max. 1 en%	Max. 1 en%	Max. 1 en%	Max. 1 en%
<b>Micronutriënten:</b>					
Vitamine A	700 mcg RE/dag	700 mcg RE/dag	700 mcg RE/dag	700 mcg RE/dag	700 mcg RE/dag
Vitamine B1	1,1 mg/dag	1.1 mg/dag	1.1 mg/dag	1.1 mg/dag	1.1 mg/dag
Vitamine B2	1,1 mg/dag	1.1 mg/dag	1.1 mg/dag	1.1 mg/dag	1.1 mg/dag
Vitamine B3	13 mg NE/dag	13 mg NE/dag	13 mg NE/dag	13 mg NE/dag	13 mg NE/dag
Vitamine B5	5 mg/dag	5 mg/dag	5 mg/dag	5 mg/dag	5 mg/dag
Vitamine B6	1.5 mg/dag	1.5 mg/dag	1.5 mg/dag	1.5 mg/dag	1.5 mg/dag
Vitamine B8	35 mcg/dag	40 mcg/dag	40 mcg/dag	40 mcg/dag	40 mcg/dag
Vitamine B11/Foliumzuur	300 mcg/dag	300 mcg/dag	300 mcg/dag	300 mcg/dag	300mcg/dag
Vitamine B12	2,8 mcg/dag	2.8 mcg/dag	2.8 mcg/dag	2.8 mcg/dag	2.8 mcg/dag
Vitamine C	75 mg/dag	75 mg/dag	75 mg/dag	75 mg/dag	75mg/dag
Vitamine D	10 mcg/dag	10 mcg/dag	10 mcg/dag	10 mcg/dag + 10 mcg suppletie.	20 mcg/dag + 20 mcg suppletie.
Vitamine E	8 aTE/dag	8 aTE/dag	8 aTE/dag	8 aTE/dag	8 aTE/dag
Vitamine K	75 mcg/dag	90 mcg/dag	90 mcg/dag	90 mcg/dag	90 mcg/dag
Calcium	1100 mg/dag	1000 mg/dag	1000 mg/dag	1100 mg/dag	1200 mg/dag
Magnesium	280 mg/dag	280 mg/dag	280 mg/dag	280 mg/dag	280 mg/dag
Kalium	3100 mg/dag	3100 mg/dag	3100 mg/dag	3100 mg/dag	3100 mg/dag
Natrium	2400 mg/dag	2400 mg/dag	2400 mg/dag	2400 mg/dag	2400 mg/dag
Fosfor	700 mg/dag	600 mg/dag	600 mg/dag	600 mg/dag	600 mg/dag
IJzer	15 mg/dag	Voor de menopauze 15 mg/dag  Na de menopauze 9 mg/dag	Voor de menopauze 15 mg/dag  Na de menopauze 9 mg/dag	9 mg/dag	9 mg/dag
Zink	9 mg/dag	7 mg/dag	7 mg/dag	7 mg/dag	7 mg/dag
Koper	0.9 mg/dag	0.9 mg/dag	0.9 mg/dag	0.9 mg/dag	0.9 mg/dag
Jodium	150 mcg/dag	150 mcg/dag	150 mcg/dag	150 mcg/dag	150 mcg/dag
Seleen	50 mcg/dag	50 mcg/dag	50 mcg/dag	50 mcg/dag	50 mcg/dag

<b>Chroom</b>	24 mcg/dag	25 mcg/dag	25 mcg/dag	20 mg/dag	20 mcg/dag
<b>Mangaan</b>	3.0 mg/dag	3.0 mg/dag	3.0 mg/dag	3.0 mg/dag	3.0 mg/dag
<b>Fluor</b>	2.9 mg/dag	2.9 mg/dag	2.9 mg/dag	2.9 mg/dag	2.9 mg/dag
<b>Molybdeen</b>	65 mcg/dag	65 mcg/dag	65 mcg/dag	65 mcg/dag	65 mcg/dag



## Bijlage 2: Aanbeveling dagelijkse voeding voor mannen en vrouwen

	Aanbeveling Mannen	Aanbeveling Vrouwen
<b>Leeftijd 18 jaar</b>	200 gram fruit (2 stuks) 200 gram groente (4 opscheplepels) 250 gram aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten (5 opscheplepels) 245 gram brood (7 sneetjes) 20 gram kaas (1 plak) 600 ml melk(producten) 100-125 vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers 15 gram bak-, braad- en frituurproducten, olie (1 eetlepel) 35 gram halvarine (5 gram per sneetje brood) 1000-1500 ml dranken (inclusief melk)	200 gram fruit (2 stuks) 200 gram groente (4 opscheplepels) 225 gram aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten (4-5 opscheplepels) 210 gram brood (6 sneetjes) 20 gram kaas (1 plak) 600 ml melk(producten) 100-125 vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers 15 gram bak-, braad- en frituurproducten, olie (1 eetlepel) 30 gram halvarine (5 gram per sneetje brood) 1000-1500 ml dranken (inclusief melk)
<b>Leeftijd 19 t/m 30 jaar</b>	200 gram fruit (2 stuks) 200 gram groente (4 opscheplepels) 250 gram aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten (5 opscheplepels) 245 gram brood (7 sneetjes) 30 gram kaas (1,5 plak) 450 ml melk(producten) 100-125 vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers 15 gram bak-, braad- en frituurproducten, olie (1 eetlepel) 35 gram halvarine (5 gram per sneetje brood) 1500-2000 ml dranken (inclusief melk)	200 gram fruit (2 stuks) 200 gram groente (4 opscheplepels) 200 gram aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten (4 opscheplepels) 210 gram brood (6 sneetjes) 30 gram kaas (1,5 plak) 450 ml melk(producten) 100-125 vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers 15 gram bak-, braad- en frituurproducten, olie (1 eetlepel) 30 gram halvarine (5 gram per sneetje brood) 1500-2000 ml dranken (inclusief melk)
<b>Leeftijd 31 t/m 50 jaar</b>	200 gram fruit (2 stuks) 200 gram groente (4 opscheplepels) 250 gram aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten (5 opscheplepels) 245 gram brood (7 sneetjes) 30 gram kaas (1,5 plak) 450 ml melk(producten) 100-125 vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers 15 gram bak-, braad- en frituurproducten, olie (1 eetlepel) 35 gram halvarine (5 gram per sneetje brood) 1500-2000 ml dranken (inclusief melk)	200 gram fruit (2 stuks) 200 gram groente (4 opscheplepels) 200 gram aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten (4 opscheplepels) 210 gram brood (6 sneetjes) 30 gram kaas (1,5 plak) 450 ml melk(producten) 100-125 vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers 15 gram bak-, braad- en frituurproducten, olie (1 eetlepel) 30 gram halvarine (5 gram per sneetje brood) 1500-2000 ml dranken (inclusief melk)
<b>Leeftijd 51 t/m 70 jaar</b>	200 gram fruit (2 stuks) 200 gram groente (4 opscheplepels) 200 gram aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten (4 opscheplepels) 210 gram brood (6 sneetjes) 30 gram kaas (1,5 plak) 500 ml melk(producten)	200 gram fruit (2 stuks) 200 gram groente (4 opscheplepels) 150 gram aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten (3 opscheplepels) 175 gram brood (5 sneetjes) 30 gram kaas (1,5 plak) 550 ml melk(producten)

	<p>100-125 vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers  15 gram bak-, braad- en frituurproducten, olie (1 eetlepel)  30 gram halvarine (5 gram per sneetje brood)  1500-2000 ml dranken (inclusief melk)</p>	<p>100-125 vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers  15 gram bak-, braad- en frituurproducten, olie (1 eetlepel)  25 gram halvarine (5 gram per sneetje brood)  1500-2000 ml dranken (inclusief melk)</p>
<b>Leeftijd 70 jaar en ouder</b>	<p>200 gram fruit (2 stuks)  150 gram groente (3 opscheplepels)  200 gram aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten (4 opscheplepels)  175 gram brood (5 sneetjes)  20 gram kaas (1 plak)  650 ml melk(producten)  100-125 vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers  15 gram bak-, braad- en frituurproducten, olie (1 eetlepel)  25 gram halvarine (5 gram per sneetje brood)  1500-2000 ml dranken (inclusief melk)</p>	<p>200 gram fruit (2 stuks)  150 gram groente (3 opscheplepels)  100 gram aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten (2 opscheplepels)  140 gram brood (4 sneetjes)  20 gram kaas (1 plak)  650 ml melk(producten)  100-125 vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers  15 gram bak-, braad- en frituurproducten, olie (1 eetlepel)  20 gram halvarine (5 gram per sneetje brood)  1500-2000 ml dranken (inclusief melk)</p>

Tabel gebaseerd op advies Gezondheidsraad

### Bijlage 3: MeMaatje weergegeven in voedingsstoffen

#### Het 'MeMaatje' dagmenu voor mannen in voedingsstoffen

Energie en voedingsstoffen	Aantal kcal, gram of mg
Energie (kcal)	2024,1 kcal
Eiwit totaal (g)	82,649 g
Koolhydraten totaal (g)	221,431 g
Voedingsvezel totaal (g)	27,823 g
Vet totaal (g)	82,506 g
Vetzuren totaal verzadigd (g)	26,337 g
Vetzuren totaal trans (g)	1,466 g
Cholesterol (mg)	143,42 g
Alcohol totaal (g)	0 g
Calcium (mg)	1243,04 mg
IJzer totaal (mg)	11,074 mg
Natrium (mg)	4346,44 mg
Kalium (mg)	4180,48 mg
Magnesium (mg)	380,42 mg
Zink (mg)	11,8265 mg
Retinol (ug)	573,03 mcg
Retinol activiteit equiv.(RAE) (ug)	713,48 mcg
Vitamine B1 (mg)	0,9666 mg
Vitamine B2 (mg)	1,6454 mg
Vitamine B6 totaal (mg)	1,55995 mg
Vitamine B12 (ug)	4,6446 mcg
Foliumzuur (ug)	0
Vitamine B3/Nicotinezuur (mg)	16,904 mg
Vitamine C (mg)	100,42 mg
Vitamine D totaal (ug)	4,128 mcg
Vitamine E totaal (mg)	17,048 mg
Water (g)	4272,485 g

Voedingsstoffen voor mannen	Leeftijd 14 t/m 18 jaar ADH	Leeftijd 14 t/m 18 jaar MeMaatje	Leeftijd 19 t/m 30 jaar ADH	Leeftijd 19 t/m 30 jaar MeMaatje	Leeftijd 31- 50 jaar ADH	Leeftijd 31- 50 jaar MeMaatje	Leeftijd 51-70 jaar ADH	Leeftijd 51-70 jaar MeMaatje	Leeftijd >70 jaar ADH	Leeftijd >70 jaar MeMaatje
<b>Macronutriënten:</b>										
<b>Energie</b>	14,0 MJ/d 3343,2 kcal	2024,1 kcal 8,47 MJ	12,9 MJ/d 3080,52 kcal	2024,1 kcal 8,47 MJ	12,2 MJ/d 2913,36 kcal	2024,1 kcal 8,47 MJ	11,0 MJ/d 2626,8 kcal	2024,1 kcal 8,47 MJ	9,3 MJ/d 2220,84 kcal	2024,1 kcal 8,47 MJ
<b>Koolhydraten</b>	40-70 en%	221,431 g 44 en%	40-70 en%	221,431 g 44 en%	40-70 en%	221,431 g 44 en%	40-70 en%	221,431 g 44 en%	40-70 en%	221,431 g 44 en%
<b>Eiwitten</b>	15-25 en%	82,649 g 16 en%	15-25 en%	82,649 g 16 en%	15-25 en%	82,649 g 16 en%	15-25 en%	82,649 g 16 en%	15-25 en%	82,649 g 16 en%
<b>Vezels</b>	3,4 g pr MJ	27,823 g (3 en%)	3,4 g per MJ	27,823 g (3 en%)	3,4 g per MJ	27,823 g (3 en%)	3,4 g per MJ	27,823 g (3 en%)	3,4 g per MJ	27,823 g (3 en%)
<b>Vetten:</b>	20-40en%	82,506 g 37 en%	20-40 en%	82,506 g 37 en%	20-40 en%	82,506 g 37 en%	20-40 en%	82,506 g 37 en%	20-40 en%	82,506 g 37 en%
<b>Verzadigde vetten</b>	Max. 10en%	26,337 g 12 en%	Max. 10 en%	26,337 g 12 en%	Max. 10 en%	26,337 g 12 en%	Max. 10 en%	26,337 g 12 en%	Max. 10 en%	26,337 g 12 en%
<b>Transvetten</b>	Max. 1 en%	1,466 g <1 en%	Max. 1 en%	1,466 g <1 en%	Max. 1 en%	1,466 g <1 en%	Max. 1 en%	1,466 g <1 en%	Max. 1 en%	1,466 g <1 en%

<b>Micronutriënten:</b>										
<b>Vitamine A</b>	900 mcg RE/dag	573,03 mcg	900mcg/dag	573,03 mcg	900mcg/dag	573,03 mcg	900 mcg/dag	573,03 mcg	900 mcg/dag	573,03 mcg
<b>Vitamine B1</b>	1,1 mg/dag	0,9666 mg	1.1 mg/dag	0,9666 mg	1.1 mg/dag	0,9666 mg	1.1 mg/dag	0,9666 mg	1.1 mg/dag	0,9666 mg
<b>Vitamine B2</b>	1,5 mg/dag	1,6454 mg	1.5 mg/dag	1,6454 mg	1.5 mg/dag	1,6454 mg	1.5 mg/dag	1,6454 mg	1.5 mg/dag	1,6454 mg
<b>Vitamine B3</b>	17 mg NE/dag	16,904 mg	17 mg NE/dag	16,904 mg	17 mg NE/dag	16,904 mg	17 mg NE/dag	16,904 mg	17 mg NE/dag	16,904 mg
<b>Vitamine B6</b>	1.5 mg/dag	1,55995 mg	1.5 mg/dag	1,55995 mg	1.5 mg/dag	1,55995 mg	1.8 mg/dag	1,55995 mg	1.8 mg/dag	1,55995 mg
<b>Vitamine B12</b>	2,8 mcg/dag	4,6446 mcg	2.8 mcg/dag	4,6446 mcg	2.8 mcg/dag	4,6446 mcg	2.8 mcg/dag	4,6446 mcg	2.8 mcg/dag	4,6446 mcg
<b>Vitamine C</b>	75 mg/dag	100,42 mg	75 mg/dag	100,42 mg	75 mg/dag	100,42 mg	75 mg/dag	100,42 mg	75 mg/dag	100,42 mg
<b>Vitamine D</b>	10 mcg/dag	4,128 mcg	10 mcg/dag	4,128 mcg	10 mcg/dag	4,128 mcg	10 mcg/dag	4,128 mcg	20 mcg/dag + 20 mcg suppletie	4,128 mcg
<b>Vitamine E</b>	10 aTE/dag	17,048 mg	10 aTE/dag	17,048 mg	10 aTE/dag	17,048 mg	10 aTE/dag	17,048 mg	10 aTE/dag	17,048 mg
<b>Calcium</b>	1200 mg/dag	1243,04 mg	1000 mg/dag	1243,04 mg	1000 mg/dag	1243,04 mg	1100 mg/dag	1243,04 mg	1200 mg/dag	1243,04 mg

<b>Magnesium</b>	350 mg/dag	380,42 mg	350 mg/dag	380,42 mg	350 mg/dag	380,42 mg	350 mg/dag	380,42 mg	350 mg/dag	380,42 mg
<b>Kalium</b>	3500 mg/dag	4180,48 mg	3500 mg/dag	4180,48 mg	3500 mg/dag	4180,48 mg	3500 mg/dag	4180,48 mg	3500 mg/dag	4180,48 mg
<b>Natrium</b>	2400 mg/dag	4346,44 mg	2400 mg/dag	4346,44 mg	2400 mg/dag	4346,66 mg	2400 mg/dag	4346,66 mg	2400 mg/dag	4346,66 mg
<b>IJzer</b>	11 mg/dag	11,074 mg	9 mg/dag	11,074 mg	9 mg/dag	11,074 mg	9 mg/dag	11,074 mg	9 mg/dag	11,074 mg
<b>Zink</b>	12 mg/dag	11,8265 mg	9 mg/dag	11,8265 mg	9 mg/dag	11,8265 mg	9 mg/dag	11,8265 mg	9 mg/dag	11,8265 mg

**Het 'MeMaatje' dagmenu voor vrouwen in voedingsstoffen**

<b>Energie en voedingsstoffen</b>	<b>Aantal kcal, gram of mg</b>
Energie (kcal)	1887,24 kcal
Eiwit totaal (g)	76,617 g
Koolhydraten totaal (g)	206,714 g
Voedingsvezel totaal (g)	24,027 g
Vet totaal (g)	77,379 g
Vetzuren totaal verzadigd (g)	24,933 g
Vetzuren totaal trans (g)	1,377 g
Cholesterol (mg)	137,053 g
Alcohol totaal (g)	0 g
Calcium (mg)	1183,83 g
IJzer totaal (mg)	9,613 mg
Natrium (mg)	3990,43 mg
Kalium (mg)	3595,17 mg
Magnesium (mg)	347,6 mg
Zink (mg)	10,6617 mg
Retinol (ug)	549,9 mcg
Retinol activiteit equiv.(RAE) (ug)	648,83 mcg
Vitamine B1 (mg)	0,8545 mg
Vitamine B2 (mg)	1,5298 mg
Vitamine B6 totaal (mg)	1,3537 mg
Vitamine B12 (ug)	4,5089 mcg
Foliumzuur (ug)	0 mcg
Vitamine B3/Nicotinezuur (mg)	14,751 mg
Vitamine C (mg)	83,39 mg
Vitamine D totaal (ug)	3,87 mcg
Vitamine E (mg)	16,109 mg
Water (g)	4074,106 g

Voedingsstoffen voor vrouwen	Leeftijd 14 t/m 18 jaar ADH	Leeftijd 14 t/m 18 jaar MeMaatje	Leeftijd 19 t/m 30 jaar ADH	Leeftijd 19 t/m 30 jaar MeMaatje	Leeftijd 31-50 jaar ADH	Leeftijd 31-50 jaar MeMaatje	Leeftijd 51-70 jaar ADH	Leeftijd 51-70 jaar MeMaatje	Leeftijd >70 jaar ADH	Leeftijd >70 jaar MeMaatje
<b>Macronutriënten:</b>										
<b>Energie</b>	10,4 MJ/d 2483,52 kcal	1887,24 kcal 7,9 MJ	10,2 MJ/d 2435,76 kcal	1887,24 kcal	9,7 MJ/d 2316,36 kcal	1887,24 kcal	9,0 MJ/d 2149,2 kcal	1887,24 kcal	7,8 MJ/d 1862,64 kcal	1887,24 kcal
<b>Koolhydraten</b>	40-70 en%	206,714 g 44 en%	40-70 en%	206,714 g 44 en%	40-70 en%	206,714 g 44 en%	40-70 en%	206,714 g 44 en%	40-70 en%	206,714 g 44 en%
<b>Eiwitten</b>	15-25 en%	76,617 g 16 en%	15-25 en%	76,617 g 16 en%	15-25 en%	76,617 g 16 en%	15-25 en%	76,617 g 16 en%	15-25 en%	76,617 g 16 en%
<b>Vezels</b>	3,4 g per MJ	24,027 g 3 en%	3,4 g per MJ	24,027 g 3 en%	3,4 g per MJ	24,027 g 3 en%	3,4 g per MJ	24,027 g 3 en%	3,4 g per MJ	24,027 g 3 en%
<b>Vetten:</b>	20-40 en%	77,379 g 37 en%	20-40 en%	77,379 g 37 en%	20-40 en%	77,379 g 37 en%	20-40 en%	77,379 g 37 en%	20-40 en%	77,379 g 37 en%
<b>Verzadigde vetten</b>	Max. 10 en%	24,933 g 12 en%	Max. 10 en%	24,933 g 12 en%	Max. 10 en%	24,933 g 12 en%	Max. 10 en%	24,933 g 12 en%	Max. 10 en%	24,933 g 12 en%
<b>Transvetten</b>	Max. 1 en%	1,377 g	Max. 1 en%	1,377 g	Max. 1 en%	1,377 g	Max. 1 en%	1,377 g	Max. 1 en%	1,377 g



		>1 en%		>1 en%		>1 en%		>1 en%		>1 en%
<b>Micronutriënten:</b>										
<b>Vitamine A</b>	700 mcg RE/dag	549,9 mcg	700 mcg RE/dag	549,9 mcg	700 mcg RE/dag	549,9 mcg	700 mcg RE/dag	549,9 mcg	700 mcg RE/dag	549,9 mcg
<b>Vitamine B1</b>	1,1 mg/dag	0,8545 mg	1.1 mg/dag	0,8545 mg	1.1 mg/dag	0,8545 mg	1.1 mg/dag	0,8545 mg	1.1 mg/dag	0,8545 mg
<b>Vitamine B2</b>	1,1 mg/dag	1,5298 mg	1.1 mg/dag	1,5298 mg	1.1 mg/dag	1,5298 mg	1.1 mg/dag	1,5298 mg	1.1 mg/dag	1,5298 mg
<b>Vitamine B3</b>	13 mg NE/dag	14,751 mg	13 mg NE/dag	14,751 mg	13 mg NE/dag	14,751 mg	13 mg NE/dag	14,751 mg	13 mg NE/dag	14,751 mg
<b>Vitamine B6</b>	1.5 mg/dag	1,3537 mg	1.5 mg/dag	1,3537 mg	1.5 mg/dag	1,3537 mg	1.5 mg/dag	1,3537 mg	1.5 mg/dag	1,3537 mg
<b>Vitamine B12</b>	2,8 mcg/dag	4,5089 mcg	2.8 mcg/dag	4,5089 mcg	2.8 mcg/dag	4,5089 mcg	2.8 mcg/dag	4,5089 mcg	2.8 mcg/dag	4,5089 mcg
<b>Vitamine C</b>	75 mg/dag	83,39 mg	75 mg/dag	83,39 mg	75 mg/dag	83,39 mg	75 mg/dag	83,39 mg	75mg/dag	83,39 mg
<b>Vitamine D</b>	10 mcg/dag	3,87 mcg	10 mcg/dag	3,87 mcg	10 mcg/dag	3,87 mcg	10 mcg/dag +10 mcg suppletie	3,87 mcg	20 mcg/dag+20 mcg suppletie	3,87 mcg
<b>Vitamine E</b>	8 aTE/dag	16,109 mg	8 aTE/dag	16,109 mg	8 aTE/dag	16,109 mg	8 aTE/dag	16,109 mg	8 aTE/dag	16,109 mg
<b>Calcium</b>	1100 mg/dag	1183,83 mg	1000 mg/dag	1183,83 mg	1000 mg/dag	1183,83 mg	1100 mg/dag	1183,83 mg	1200 mg/dag	1183,83 mg
<b>Magnesium</b>	280 mg/dag	347,6 mg	280 mg/dag	347,6 mg	280 mg/dag	347,6 mg	280 mg/dag	347,6 mg	280 mg/dag	347,6 mg
<b>Kalium</b>	3100 mg/dag	3595,17 mg	3100 mg/dag	3595,17 mg	3100 mg/dag	3595,17 mg	3100 mg/dag	3595,17 mg	3100 mg/dag	3595,17 mg
<b>Natrium</b>	2400 mg/dag	3990.43 mg	2400 mg/dag	3990,43 mg	2400 mg/dag	3990,43 mg	2400 mg/dag	3990,43 mg	2400 mg/dag	3990,43 mg

<b>IJzer</b>	15 mg/dag	9,613 mg	Voor de menopauze 15 mg/dag	9,613 mg	Voor de menopauze 15 mg/dag Na de menopauze 9 mg/dag	9,613 mg Na menopauze is genoeg, voor menopauze niet genoeg	9 mg/dag	9,613 mg	9 mg/dag	9,613 mg
<b>Zink</b>	9 mg/dag	10,6617 mg	7 mg/dag	10,6617 mg	7 mg/dag	10,6617 mg	7 mg/dag	10,6617 mg	7 mg/dag	10,6617 mg

## **Bijlage 4: Berekeningen Evry**

		Energie (kcal)	Eiwit totaal (g)	Koolhydraten totaal (g)	Voedingsvezel totaal (g)	Vet totaal (g)	Veturen totaal verzadigd (g)	Veturen totaal trans (g)	Cholesterol (mg)	Alcohol totaal (g)	Calcium (mg)	IJzer totaal (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Zink (mg)	Retinol (ug)	Retinol activiteit equivalent (RAE) (ug)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B6 totaal (mg)	Vitamine B12 (ug)	Foliumzuur (ug)	Nicotinezuur (mg)	Vitamine C (mg)	Vitamine D totaal (ug)	Vitamine E totaal (mg)	Water (g)
--	--	----------------	------------------	-------------------------	--------------------------	----------------	------------------------------	--------------------------	------------------	--------------------	--------------	-------------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	--	------------------	------------------	-------------------------	-------------------	-----------------	-------------------	-----------------	------------------------	------------------------	-----------

<b>Voedingsdagboek man</b>																												
<b>Ochtend</b>																												
Bruinbrood	70 g	165,2	6,86	30,03	3,5	1,19	0,28	0	0,63	0	20,3	0,98	357,7	119,7	30,1	0,7	0	0	0,056	0,042	0,0504	0	0	0,84	0	0	0,07	27,02
Halvarine	10 g	36	0	0	0	4	1,1	0,1	0,1	0	1	0,01	20	4,2	0,2	0	80	80	0	0	0	0	0	0	0	0,75	1,1	5,9
48+ kaas	20 g	73,6	4,56	0	0	6,08	4,1	0,16	16,26	0	163	0,04	166,2	20	6,6	0,694	63,8	66,4	0,002	0,058	0,007	0,394	0	0,02	0	0,04	0,18	7,92
Jam	15 g	36,45	0,03	9	0,15	0	0	0	0	0	1,2	0,06	3,75	10,35	0,6	0,006	0	1,05	0,0015	0,0015	0,00195	0	0	0,03	0	0,075	5,58	
Water	500 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	500
Thee zonder melk en zonder suiker	75 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,75	0	1,5	6	0,75	0,0075	0	0	0	0	0,0135	0	0	0	0	0	0	74,925
Suiker	2 g	8	0	2	0	0	0	0	0	0	0,002	0	0,08	0,04	0,0002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Koffie, zwart zonder melk en zonder suiker	63 g	0,63	0,126	0,063	0	0	0	0	0	0	2,52	0,126	0,63	49,14	3,78	0,0063	0	0	0,0063	0,0063	0	0	0	0,252	0	0	0	62,37
Suiker	2 g	8	0	2	0	0	0	0	0	0	0,002	0	0,08	0,04	0,0002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Halfvolle koffiemelk	4 g	3,92	0,236	0,376	0	0,164	0,108	0,008	0,56	0	8,48	0,004	3,76	12,24	0,84	0,026	1,72	1,8	0,0016	0,0128	0,00192	0,0152	0	0,012	0,04	0	0,004	3,108
<b>Subtotaal</b>		<b>331,82</b>	<b>11,81</b>	<b>43,469</b>	<b>3,65</b>	<b>11,434</b>	<b>5,588</b>	<b>0,268</b>	<b>17,55</b>	<b>0</b>	<b>235,25</b>	<b>1,224</b>	<b>568,54</b>	<b>221,79</b>	<b>47,95</b>	<b>1,4402</b>	<b>145,52</b>	<b>149,25</b>	<b>0,0674</b>	<b>0,1206</b>	<b>0,07477</b>	<b>0,4092</b>	<b>0</b>	<b>1,154</b>	<b>0,04</b>	<b>0,79</b>	<b>1,429</b>	<b>686,823</b>
<b>Tussendoor</b>																												
Appel (met schil)	135 g	81	0,27	17,55	2,7	0,27	0	0	0	0	5,4	0,135	1,35	166,05	6,75	0,108	0	2,7	0,0135	0,0135	0,0459	0	0	0,27	6,75	0	0,405	114,885
Water	500 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	500
<b>Subtotaal</b>		<b>81</b>	<b>0,27</b>	<b>17,55</b>	<b>2,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40,4</b>	<b>0,135</b>	<b>16,35</b>	<b>166,05</b>	<b>11,75</b>	<b>0,108</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0135</b>	<b>0,0135</b>	<b>0,0459</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>6,75</b>	<b>0</b>	<b>0,405</b>	<b>614,885</b>
<b>Middag</b>																												
Bruinbrood	105 g	247,8	10,29	45,045	5,25	1,785	0,42	0	0,945	0	30,45	1,47	536,55	179,55	45,15	1,05	0	0	0,084	0,063	0,0756	0	0	1,26	0	0	0,105	40,53
Halvarine	15 g	54	0	0	0	6	1,65	0,15	0,15	0	1,5	0,015	30	6,3	0,3	0	120	120	0	0	0	0	0	0	0	1,125	1,65	8,85
Pindakaas	15 g	99,45	3,285	1,89	0,75	8,58	1,56	0	0	0	7,5	0,21	38,25	80,55	24,6	0,342	0	0	0,015	0,015	0,01725	0	0	1,5	0	0	1,425	0,255
Schouderham	20 g	26,6	3,28	0,48	0,08	1,24	0,42	0	8,8	0	1,8	0,16	224	66,8	3,8	0,44	0,2	0,2	0,082	0,034	0,018	0,088	0	1,12	5,4	0	0,1	14,52
Halfvolle melk	150 g	68,4	5,1	6,9	0	2,25	1,5	0	8,4	0	183	0	63	243	18	0,615	24	24	0,045	0,27	0,0525	0,66	0	0,15	1,5	0	0	134,1
Kippensoep uit blik/zak	175 g	50,75	1,925	5,425	0,7	2,275	0,875	0,525	4,025	0	15,75	0,7	703,5	78,75	7	0,21	5,25	8,75	0,0175	0,035	0,0385	0,665	0	0	0	0	0,7	165,2
Water	500 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	500
Chocoladehagelslag, melk	15 g	68,4	0,945	10,59	0,555	2,34	1,41	0	1,65	0	17,4	0,675	7,65	53,85	9,9	0,165	6,9	7,05	0,0075	0,036	0,00465	0,078	0	0,075	0	0	0,12	0,345
<b>Subtotaal</b>		<b>616</b>	<b>24,825</b>	<b>70,33</b>	<b>7,335</b>	<b>24,47</b>	<b>7,835</b>	<b>0,675</b>	<b>23,97</b>	<b>0</b>	<b>292,4</b>	<b>3,23</b>	<b>1617,95</b>	<b>708,8</b>	<b>113,75</b>	<b>2,822</b>	<b>156,35</b>	<b>160</b>	<b>0,251</b>	<b>0,453</b>	<b>0,2065</b>	<b>1,491</b>	<b>0</b>	<b>4,105</b>	<b>6,9</b>	<b>1,125</b>	<b>4,1</b>	<b>863,8</b>
<b>Tussendoor</b>																												
Banaan	130 g	123,5	1,43	26,78	2,47	0,39	0,13	0	0	0	7,8	0,39	0	486,2	36,4	0,325	0	6,5	0,039	0,039	0,3783	0	0	1,04	10,4	0	0,26	97,89
Halfvolle melk	150 g	69	5,1	6,9	0	2,25	1,5	0	8,4	0	183	0	63	243	18	0,615	24	24	0,045	0,27	0,0525	0,66	0	0,15	1,5	0	0	134,1
Water	500 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	500
<b>Subtotaal</b>		<b>192,5</b>	<b>6,53</b>	<b>33,68</b>	<b>2,47</b>	<b>2,64</b>	<b>1,63</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>0</b>	<b>225,8</b>	<b>0,39</b>	<b>78</b>	<b>729,2</b>	<b>59,4</b>	<b>0,94</b>	<b>24</b>	<b>30,5</b>	<b>0,084</b>	<b>0,309</b>	<b>0,4308</b>	<b>0,66</b>	<b>0</b>	<b>1,19</b>	<b>11,9</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>731,99</b>

		Energie (kcal)	Eiwit totaal (g)	Koolhydraten totaal (g)	Voedingsvezel totaal (g)	Vet totaal (g)	Veturen totaal verzadigd (g)	Veturen totaal trans (g)	Cholesterol (mg)	Alcohol totaal (g)	Calcium (mg)	IJzer totaal (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Zink (mg)	Retinol (ug)	Retinol activiteit equivalent (RAE) (ug)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B6 totaal (mg)	Vitamine B12 (ug)	Foliumzuur (ug)	Nicotinezuur (mg)	Vitamine C (mg)	Vitamine D totaal (ug)	Vitamine E totaal (mg)	Water (g)
--	--	----------------	------------------	-------------------------	--------------------------	----------------	------------------------------	--------------------------	------------------	--------------------	--------------	-------------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	--	------------------	------------------	-------------------------	-------------------	-----------------	-------------------	-----------------	------------------------	------------------------	-----------

<b>Avond</b>																												
Halfvolle yoghurt	150 g	76,5	6,75	6,45	0	2,25	1,5	0	6	0	214,5	0,15	78	250,5	21	0,675	22,5	24	0,045	0,255	0,045	0,765	0	0,15	3	0	0	135,15
Tomaat	14 g	2,8	0,098	0,406	0,182	0,056	0,014	0	0	0	1,54	0,042	0,28	34,44	1,12	0,021	0	5,32	0,0028	0,0014	0,01078	0	0	0,07	2,1	0	0,098	13,356
Komkommer met schil	9 g	1,17	0,063	0,117	0,054	0,036	0,009	0	0	0	1,8	0,099	0,18	16,83	0,99	0,0567	0	0,72	0,0009	0,0009	0,00306	0	0	0,018	0,36	0	0,009	8,703
Augurken, zure bom	8 g	2,16	0,08	0,4	0,104	0	0	0	0	0	1,6	0,016	1,28	9,6	0,8	0,0144	0	1,04	0,0016	0,0024	0,0032	0	0	0	0,16	0	0,032	7,416
Zilverui, zoetzuur zonder suiker	12 g	2,4	0,12	0,36	0,216	0	0	0	0	0	3	0,072	39,96	10,56	0,6	0,012	0	0,12	0	0	0,01392	0	0	0	0,24	0	0,012	11,292
Aardappelen, gebakken zonder zout	27 g	32,13	0,486	4,428	0,405	1,296	0,432	0,027	0,027	0	2,43	0,135	1,35	88,29	4,86	0,0837	11,61	11,61	0,0135	0,0027	0,04752	0	0	0,27	2,16	0,108	0,027	20,169
Hamburger, bereid	15 g	38,25	3,375	0,135	0,015	2,685	1,05	0,075	9,3	0	3	0,36	119,25	56,55	3,45	0,747	5,1	5,55	0,015	0,0225	0,03	0,2895	0	0,525	1,5	0,015	0,225	8,565
Sperziebonen (blik/glas)	63 g	15,12	1,071	1,827	1,638	0	0	0	0	0	30,87	0,315	162,54	88,2	7,56	0,1638	0	15,12	0,0189	0,0315	0,01701	0	0	0,252	1,89	0	0,063	57,582
Boerenkoolstampot zonder vlees zonder zout	41 g	34,85	0,943	5,043	0,697	1,025	0,369	0	0,041	0	21,73	0,246	11,89	109,06	6,15	0,1107	8,61	53,71	0,0246	0,0287	0,0656	0	0	0,451	6,56	0,082	0,041	32,8
Sla, alle soorten, rauw zonder dressing	40 g	6	0,36	0,68	0,44	0,12	0	0	0	0	8,4	0,12	6	97,2	4	0,112	0	2,8	0,012	0,012	0,0196	0	0	0,12	0	0	0,08	38,28
Komkommer met schil	17 g	2,21	0,119	0,221	0,102	0,068	0,017	0	0	0	3,4	0,187	0,34	31,79	1,87	0,1071	0	1,36	0,0017	0,0017	0,00578	0	0	0,034	0,68	0	0,017	16,439
Magere rookworst	15 g	37,05	2,16	0,765	0	2,82	1,02	0	0	0	3,6	0,165	150,3	34,65	2,1	0,285	0	0	0,039	0,0165	0,00975	0,075	0	0,525	4,5	0	0	8,595
Amsterdamse ui	20 g	6,4	0	1,4	0,36	0	0	0	0	0	5	0,12	66,6	17,6	1	0,02	0	0	0	0	0,0232	0	0	0	0,4	0	0,02	18,2
Sladressing, gemiddeld	6 g	9,24	0,024	0,516	0,06	0,768	0,072	0	1,14	0	0,6	0,012	37,8	2,22	0,12	0,0126	0,3	0,3	0	0,0006	0,00024	0	0	0	0	0	0,192	4,674
Sla, alle soorten, rauw zonder dressing	55 g	8,25	0,495	0,935	0,605	0,165	0	0	0	0	11,55	0,165	8,25	133,65	5,5	0,154	0	3,85	0,0165	0,0165	0,02695	0	0	0,165	0	0	0,11	52,635
Radijs	2 g	0,44	0,02	0,08	0,018	0	0	0	0	0	0,6	0,04	0,5	5	0,1	0,004	0	0,02	0,001	0,0006	0,0016	0	0	0,004	0,4	0	0	1,9
Komkommer met schil	16 g	2,08	0,112	0,208	0,096	0,064	0,016	0	0	0	3,2	0,176	0,32	29,92	1,76	0,1008	0	1,28	0,0016	0,0016	0,00544	0	0	0,032	0,64	0	0,016	15,472
Half om half gehakt, gebakken	23 g	72,91	6,923	0,092	0,138	4,968	1,449	0,023	11,109	0	6,67	0,483	71,76	160,31	7,13	1,2052	17,94	17,94	0,0943	0,0506	0,06509	0,4278	0	1,564	1,38	0,207	0,736	10,419
Appel (met schil)	9 g	5,4	0,018	1,17	0,18	0,018	0	0	0	0	0,36	0,009	0,09	11,07	0,45	0,0072	0	0,18	0,0009	0,0009	0,00306	0	0	0,018	0,45	0	0,027	7,659
Kerstomaatje, rauw	10 g	3	0,09	0,4	0,19	0,08	0,01	0	0	0	0,7	0,03	0,3	34,3	1,1	0,012	0	6,4	0,004	0,002	0,0096	0	0	0,1	2,4	0	0,06	9,2
Augurken, zoetzuur zonder suiker	9 g	2,43	0,09	0,45	0,117	0	0	0	0	0	1,8	0,018	1,44	10,8	0,9	0,0162	0	1,17	0,0018	0,0027	0,0036	0	0	0	0,18	0	0,036	8,343
Zilverui, zoetzuur zonder suiker	6 g	1,2	0,06	0,18	0,108	0	0	0	0	0	1,5	0,036	19,98	5,28	0,3	0,006	0	0,06	0	0	0,00696	0	0	0	0,12	0	0,006	5,646
Aardappelen, gebakken zonder zout	22 g	26,18	0,396	3,608	0,33	1,056	0,352	0,022	0,022	0	1,98	0,11	1,1	71,94	3,96	0,0682	9,46	9,46	0,0112	0,00272	0,03872	0	0	0,22	1,76	0,088	0,022	16,434
Ei, gekookt	10 g	13,6	1,23	0,19	0	0,88	0,29	0	37,1	0	6,4	0,24	14,9	14,1	1,5	0,163	21,5	21,5	0,006	0,035	0,0114	0,154	0	0	0,16	0,42	0,02	7,62
Sladressing, gemiddeld	6 g	9,24	0,024	0,516	0,06	0,768	0,072	0	1,14	0	0,6	0,012	37,8	2,22	0,12	0,0126	0,3	0,3	0	0,0006	0,00024	0	0	0	0	0	0,192	4,674
Bami goreng (koelvers)	21 g	33,18	1,323	3,759	0,294	1,344	0,336	0	7,917	0	2,31	0,126	98,28	19,74	1,47	0,2541	1,26	1,47	0,0147	0,0189	0,02079	0,0231	0	0,252	0,42	0,084	0,084	14,154
Augurken, zoetzuur zonder suiker	15 g	4,05	0,15	0,75	0,195	0	0	0	0	0	3	0,03	2,4	18	1,5	0,027	0	1,95	0,003	0,0045	0,006	0	0	0	0,3	0	0,06	13,905
Paprika, rode, rauw	6 g	1,68	0,048	0,3	0,108	0,006	0	0	0	0	0,42	0,024	0,06	17,94	0,72	0,0192	0	4,62	0,0018	0,0042	0,0128	0	0	0,06	9	0	0,186	5,496
Paprika, groene, rauw	6 g	0,96	0,048	0,102	0,15	0,006	0	0	0	0	0,42	0,018	0	10,68	0,54	0,013	0	1,14	0,001	0,001	0,012	0	0	0,042	4,26	0	0,054	5,676

		Energie (kcal)	Eiwit totaal (g)	Koolhydraten totaal (g)	Voedingsvezel totaal (g)	Vet totaal (g)	Veturen totaal verzadigd (g)	Veturen totaal trans (g)	Cholesterol (mg)	Alcohol totaal (g)	Calcium (mg)	Ijzer totaal (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Zink (mg)	Retinol (ug)	Retinol activiteit equivalent (RAE) (ug)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B6 totaal (mg)	Vitamine B12 (ug)	Foliumzuur (ug)	Nicotinezuur (mg)	Vitamine C (mg)	Vitamine D totaal (ug)	Vitamine E totaal (mg)	Water (g)
--	--	----------------	------------------	-------------------------	--------------------------	----------------	------------------------------	--------------------------	------------------	--------------------	--------------	-------------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	--	------------------	------------------	-------------------------	-------------------	-----------------	-------------------	-----------------	------------------------	------------------------	-----------

Paprika, gele, rauw	6 g	1,38	0,042	0,21	0,15	0,012	0	0	0	0	0,48	0,018	0,06	12,96	0,66	8	0,015	0	0,48	0,0018	0,0012	0,01308	0	0	0,054	6,84	0	0,144	5,562
Champignons, gebakken	27 g	14,85	0,702	0,135	0,756	1,107	0,378	0,108	0	0	1,08	0,081	73,44	110,7	3,24	0,1512	6,75	7,83	0,0189	0,0783	0,01809	0	0	1,026	0,27	0,081	0,162	23,733	
Varkenssaté met saus	17 g	36,55	2,465	1,156	0,204	2,414	0,408	0,017	9,01	0	6,46	0,17	102,51	45,9	7,99	0,221	1,02	1,36	0,0306	0,0136	0,0612	0	0	1,241	0	0,051	0,391	10,251	
Ui, gebakken	25 g	14,5	0,325	1,35	0,55	0,75	0,25	0,075	0	0	6,5	0,075	6,75	52	2,25	0,045	4,75	5,25	0,0075	0,005	0,0195	0	0	0,05	1,25	0,05	0,175	21,35	
Spaghetti, gekookt zonder zout	20 g	28,4	1,02	5,54	0,28	0,18	0,02	0	0	0	3,2	0,14	0,8	9,6	3,8	0,128	0	0,2	0,004	0,006	0,0036	0	0	0,2	0	0	0,04	12,92	
Half om half gehakt, gebakken	18 g	57,06	5,418	0,072	0,108	3,888	1,134	0,018	8,694	0	5,22	0,378	56,16	125,46	5,58	0,9432	14,04	14,04	0,0738	0,0396	0,05094	0,3348	0	1,224	1,08	0,162	0,576	8,154	
Olijven (blik/glas)	11 g	12,21	0,099	0	0,44	1,21	0,176	0	0	0	6,71	0,198	247,5	10,01	2,42	0,0242	0	2,64	0	0	0,0022	0	0	0	0	0	0,22	8,415	
Paprika, zoetzuur	6 g	0,96	0,054	0,12	0,102	0,006	0	0	0	0	1,02	0,018	36	5,4	0,66	0,0108	0	4,86	0,0018	0,0018	0,006	0	0	0,036	2,82	0	0,048	5,7	
Augurken, zoetzuur groot	6 g	1,62	0,06	0,3	0,078	0	0	0	0	0	1,2	0,012	0,96	7,2	0,6	0,0108	0	0,78	0,0012	0,0018	0,0024	0	0	0	0	0	0,024	5,562	
Kerstomaatje, rauw	12 g	3,6	0,108	0,48	0,228	0,096	0,012	0	0	0	0,84	0,036	0,36	41,16	1,32	0,0144	0	7,68	0,0048	0,0024	0,01152	0	0	0,12	2,88	0	0,072	11,04	
Paprika, groene, rauw	3 g	0,48	0,024	0,051	0,075	0,003	0	0	0	0	0,21	0,009	0	5,34	0,27	0,0069	0	0,57	0,0006	0,0006	0,00606	0	0	0,021	2,13	0	0,027	2,838	
Paprika, gele, rauw	3 g	0,69	0,021	0,105	0,075	0,006	0	0	0	0	0,24	0,009	0,03	6,48	0,33	0,0075	0	0,24	0,0009	0,0006	0,00654	0	0	0,027	3,42	0	0,072	2,781	
Paprika, rode, rauw	3 g	0,84	0,024	0,15	0,054	0,003	0	0	0	0	0,21	0,012	0,03	8,97	0,36	0,0096	0	2,31	0,0009	0,0021	0,00864	0	0	0,03	4,5	0	0,093	2,748	
Sla, alle soorten, rauw zonder dressing	28 g	4,2	0,252	0,476	0,308	0,084	0	0	0	0	5,88	0,084	4,2	68,04	2,8	0,0784	0	1,96	0,0084	0,0084	0,01372	0	0	0,084	0	0	0,056	26,796	
Komkommer met schil	18 g	2,34	0,126	0,234	0,108	0,072	0,018	0	0	0	3,6	0,198	0,36	33,66	1,98	0,1134	0	1,44	0,0018	0,0018	0,00612	0	0	0,036	0,72	0	0,018	17,406	
Zongedroogde tomaat	10 g	33,1	1,41	5,58	1,23	0,3	0,05	0	0	0	11	0,91	205,9	342,7	19,4	0,199	0	4,3	0,053	0,049	0,0332	0	0	0,9	3,9	0	0	1,46	
Sladressing, gemiddeld	6 g	9,24	0,024	0,516	0,06	0,768	0,072	0	1,14	0	0,6	0,012	37,8	2,22	0,12	0,0126	0,3	0,3	0	0,0006	0,00024	0	0	0	0	0	0,192	4,674	
Zeezout	1 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,51	0,03	338	0,56	0,37	0,0008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04	
Becel vloeibaar, gemiddeld	15 g	109,35	0	0	0	12,15	1,65	0,15	0,3	0	1,5	0,015	0,9	6,3	0,3	0	120	120	0	0	0	0	0	0	0	1,125	5,715	2,7	
<b>Subtotaal</b>		<b>782,2500000001</b>	<b>38,85</b>	<b>51,963</b>	<b>11,668</b>	<b>43,528</b>	<b>11,176</b>	<b>0,515</b>	<b>92,94</b>	<b>0</b>	<b>399,44</b>	<b>5,96171</b>	<b>2044,71</b>	<b>2287,1</b>	<b>137,12</b>	<b>6,4761</b>	<b>245,44</b>	<b>369,23</b>	<b>0,5428</b>	<b>0,7302</b>	<b>0,78656</b>	<b>2,0692</b>	<b>0</b>	<b>9,921</b>	<b>74,79</b>	<b>2,213</b>	<b>10,85</b>	<b>734,584</b>	

#### Tussendoor

Thee zonder melk en zonder suiker	75 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,75	0	1,5	6	0,75	0,0075	0	0	0	0	0,0135	0	0	0	0	0	0	0	74,925
Suiker	2 g	8	0	2	0	0	0	0	0	0	0,002	0	0,08	0,04	0,0002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Koffie, zwart zonder melk en zonder suiker	63 g	0,63	0,126	0,063	0	0	0	0	0	0	2,52	0,126	0,63	49,14	3,78	0,0063	0	0	0,0063	0,0063	0	0	0	0,252	0	0	0	62,37	
Suiker	2 g	8	0	2	0	0	0	0	0	0	0,002	0	0,08	0,04	0,0002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Halfvolle koffiemelk	4 g	3,92	0,236	0,376	0	0,164	0,108	0,008	0,56	0	8,48	0,004	3,76	12,24	0,84	0,026	1,72	1,8	0,0016	0,0128	0,00192	0,0152	0	0,012	0,04	0	0,004	3,108	
Water	500 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	500	
<b>Subtotaal</b>		<b>20,55</b>	<b>0,362</b>	<b>4,439</b>	<b>0</b>	<b>0,164</b>	<b>0,108</b>	<b>0,008</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>49,75</b>	<b>0,134</b>	<b>20,89</b>	<b>67,54</b>	<b>10,45</b>	<b>0,0402</b>	<b>1,72</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,0191</b>	<b>0,01542</b>	<b>0,0152</b>	<b>0</b>	<b>0,264</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>640,403</b>	

	Energie (kcal)	Eiwit totaal (g)	Koolhydraten totaal (g)	Voedingsvezel totaal (g)	Vet totaal (g)	Veturen totaal verzadigd (g)	Veturen totaal trans (g)	Cholesterol (mg)	Alcohol totaal (g)	Calcium (mg)	Ijzer totaal (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Zink (mg)	Retinol (ug)	Retinol activiteit equivalent (RAE) (ug)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B6 totaal (mg)	Vitamine B12 (ug)	Foliumzuur (ug)	Nicotinezuur (mg)	Vitamine C (mg)	Vitamine D totaal (ug)	Vitamine E totaal (mg)	Water (g)
--	----------------	------------------	-------------------------	--------------------------	----------------	------------------------------	--------------------------	------------------	--------------------	--------------	-------------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	--	------------------	------------------	-------------------------	-------------------	-----------------	-------------------	-----------------	------------------------	------------------------	-----------

<b>Totaal</b>	2024,1	82,649	221,431	27,823	82,506	26,337	1,466	143,42	0	1243,04	11,074	4346,44	4180,48	380,42	11,8265	573,03	713,48	0,9666	1,6454	1,55995	4,6446	0	16,904	100,42	4,128	17,048	4272,485
<b>ADH</b>		60		40				0 - 300		1100	9	2400	3500	300 - 350	10	1000		1,1	1,5	1,8	2,8		17	70	5 - 10	10,7	1500

		Energie (kcal)	Eiwit totaal (g)	Koolhydraten totaal (g)	Voedingsvezel totaal (g)	Vet totaal (g)	Vet uren totaal verzadigd (g)	Vet uren totaal trans (g)	Cholesterol (mg)	Alcohol totaal (g)	Calcium (mg)	IJzer totaal (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Zink (mg)	Retinol (ug)	Retinol activiteit equivalent (RAE) (ug)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B6 totaal (mg)	Vitamine B12 (ug)	Foliumzuur (ug)	Nicotinezuur (mg)	Vitamine C (mg)	Vitamine D totaal (ug)	Vitamine E totaal (mg)	Water (g)
--	--	----------------	------------------	-------------------------	--------------------------	----------------	-------------------------------	---------------------------	------------------	--------------------	--------------	-------------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	--	------------------	------------------	-------------------------	-------------------	-----------------	-------------------	-----------------	------------------------	------------------------	-----------

### Voedingsdag boek vrouw

#### Ochtend

Bruinbrood	70 g	165,2	6,86	30,03	3,5	1,19	0,28	0	0,63	0	20,3	0,98	357,7	119,7	30,1	0,7	0	0	0,056	0,042	0,0504	0	0	0,84	0	0	0,07	27,02
Halvarine	10 g	36	0	0	0	4	1,1	0,1	0,1	0	1	0,01	20	4,2	0,2	0	80	80	0	0	0	0	0	0	0	0,75	1,1	5,9
48+ kaas	20 g	73,6	4,56	0	0	6,08	4,1	0,16	16,26	0	163	0,04	166,2	20	6,6	0,694	63,8	66,4	0,002	0,058	0,007	0,394	0	0,02	0	0,04	0,18	7,92
Jam	15 g	36,45	0,03	9	0,15	0	0	0	0	0	1,2	0,06	3,75	10,35	0,6	0,006	0	1,05	0,0015	0,0015	0,00195	0	0	0,03	0	0,075	5,58	
Water	500 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	500
Thee zonder melk en zonder suiker	75 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,75	0	1,5	6	0,75	0,0075	0	0	0	0	0,0135	0	0	0	0	0	0	74,925
Suiker	2 g	8	0	2	0	0	0	0	0	0	0,002	0	0,08	0,04	0,0002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Koffie, zwart zonder melk en zonder suiker	63 g	0,63	0,126	0,063	0	0	0	0	0	0	2,52	0,126	0,63	49,14	3,78	0,0063	0	0	0,0063	0,0063	0	0	0	0,252	0	0	0	62,37
Suiker	2 g	8	0	2	0	0	0	0	0	0	0,002	0	0,08	0,04	0,0002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Halfvolle koffiemelk	4 g	3,92	0,236	0,376	0	0,164	0,108	0,008	0,56	0	8,48	0,004	3,76	12,24	0,84	0,026	1,72	1,8	0,0016	0,0128	0,00192	0,0152	0	0,012	0,04	0	0,004	3,108
Subtotaal		331,8	11,812	43,469	3,65	11,434	5,588	0,268	17,55	0	235,25	1,224	568,54	221,79	47,95	1,4402	145,52	149,25	0,0674	0,1206	0,07477	0,4092	0	1,154	0,04	0,79	1,429	686,823

#### Tussendoor

Appel (met schil)	135 g	81	0,27	17,55	2,7	0,27	0	0	0	0	5,4	0,135	1,35	166,05	6,75	0,108	0	2,7	0,0135	0,0135	0,0459	0	0	0,27	6,75	0	0,405	114,885
Water	500 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	500
Subtotaal		81	0,27	17,55	2,7	0,27	0	0	0	0	40,4	0,135	166,05	11,75	0,108	0	2,7	0,0135	0,0135	0,0459	0	0	0,27	6,75	0	0,405	614,885	

#### Middag

Bruinbrood	105 g	247,8	10,29	45,045	5,25	1,785	0,42	0	0,945	0	30,45	1,47	536,55	179,55	45,15	1,05	0	0	0,084	0,063	0,0756	0	0	1,26	0	0	0,105	40,53
Halvarine	15 g	54	0	0	0	6	1,65	0,15	0,15	0	1,5	0,015	30	6,3	0,3	0	120	120	0	0	0	0	0	0	0	1,125	1,65	8,85
Pindakaas	15 g	99,45	3,285	1,89	0,75	8,58	1,56	0	0	0	7,5	0,21	38,25	80,55	24,6	0,342	0	0	0,015	0,015	0,01725	0	0	1,5	0	0	1,425	0,255
Schouderham	20 g	26,6	3,28	0,48	0,08	1,24	0,42	0	8,8	0	1,8	0,16	224	66,8	3,8	0,44	0,2	0,2	0,082	0,034	0,018	0,088	0	1,12	5,4	0	0,1	14,52
Halfvolle melk	150 g	69	5,1	6,9	0	2,25	1,5	0	8,4	0	183	0	63	243	18	0,615	24	24	0,045	0,27	0,0525	0,66	0	0,15	1,5	0	0	134,1
Kippensoep uit blik/zak	175 g	50,75	1,925	5,425	0,7	2,275	0,875	0,525	4,025	0	15,75	0,7	703,5	78,75	7	0,21	5,25	8,75	0,0175	0,035	0,0385	0,665	0	0	0	0	0,7	165,2
Water	500 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	500
Chocoladehagelslag, melk	15 g	68,4	0,945	10,59	0,555	2,34	1,41	0	1,65	0	17,4	0,675	7,65	53,85	9,9	0,165	6,9	7,05	0,0075	0,036	0,00465	0,078	0	0,075	0	0	0,12	0,345
Subtotaal		616	24,825	70,33	7,335	24,47	7,835	0,675	23,97	0	292,4	3,23	1617,95	708,8	113,75	2,822	156,35	160	0,251	0,453	0,2065	1,491	0	4,105	6,9	1,125	4,1	863,8

#### Tussendoor

Banaan	130 g	123,5	1,43	26,78	2,47	0,39	0,13	0	0	0	7,8	0,39	0	486,2	36,4	0,325	0	6,5	0,039	0,039	0,3783	0	0	1,04	10,4	0	0,26	97,89
Halfvolle melk	150 g	69	5,1	6,9	0	2,25	1,5	0	8,4	0	183	0	63	243	18	0,615	24	24	0,045	0,27	0,0525	0,66	0	0,15	1,5	0	0	134,1
Water	500 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	500
Subtotaal		192,5	6,53	33,68	2,47	2,64	1,63	0	8,4	0	225,8	0,39	78	729,2	59,4	0,94	24	30,5	0,084	0,309	0,430	0,66	0	1,19	11,9	0	0,26	731,9





		Energie (kcal)	Eiwit totaal (g)	Koolhydraten totaal (g)	Voedingsvezel totaal (g)	Vet totaal (g)	Vezuren totaal verzadigd (g)	Vezuren totaal trans (g)	Cholesterol (mg)	Alcohol totaal (g)	Calcium (mg)	IJzer totaal (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Zink (mg)	Retinol (ug)	Retinol activiteit equivalent (RAE) (ug)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B6 totaal (mg)	Vitamine B12 (ug)	Foliumzuur (ug)	Nicotinezuur (mg)	Vitamine C (mg)	Vitamine D totaal (ug)	Vitamine E totaal (mg)	Water (g)
--	--	----------------	------------------	-------------------------	--------------------------	----------------	------------------------------	--------------------------	------------------	--------------------	--------------	-------------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	--	------------------	------------------	-------------------------	-------------------	-----------------	-------------------	-----------------	------------------------	------------------------	-----------

Paprika, groene, rauw	4 g	0,64	0,032	0,068	0,1	0,004	0	0	0	0	0,28	6,012	0	7,12	0,36	0,0092	0	0,76	0,0008	0,0008	0,00808	0	0	0,028	2,84	0	0,036	3,784	
Paprika, gele, rauw	4 g	0,92	0,028	0,14	0,1	0,008	0	0	0	0	0,32	0,012	0,04	8,64	0,44	0,01	0	0,32	0,0012	0,0008	0,00872	0	0	0,036	4,56	0	0,096	3,708	
Champignons, gebakken	18 g	9,9	0,468	0,09	0,504	0,738	0,252	0,072	0	0	0,72	0,054	48,96	73,8	2,16	0,1008	4,5	5,22	0,0122	0,0522	0,01206	0	0	0,684	0,18	0,054	0,108	15,822	
Varkenssaté met saus	15 g	32,25	2,175	1,02	0,18	2,13	0,36	0,015	7,95	0	5,7	0,15	90,45	40,5	7,05	0,195	0,9	1,2	0,027	0,012	0,054	0	0	1,095	0	0,045	0,345	9,045	
Ui, gebakken	18 g	10,44	0,234	0,972	0,396	0,54	0,18	0,054	0	0	4,68	0,054	4,86	37,44	1,62	0,0324	3,42	3,78	0,0054	0,0036	0,01404	0	0	0,036	0,9	0,036	0,126	15,372	
Spaghetti, gekookt zonder zout	11 g	15,62	0,561	3,047	0,154	0,099	0,011	0	0	0	1,76	0,077	0,44	5,28	2,09	0,0704	0	0,11	0,0022	0,0033	0,00198	0	0	0,11	0	0	0,022	7,106	
Half om half gehakt, gebakken	15 g	47,55	4,515	0,06	0,09	3,24	0,945	0,015	7,245	0	4,35	0,315	46,8	104,55	4,65	0,786	11,7	11,7	0,0615	0,033	0,04245	0,279	0	1,02	0,9	0,135	0,48	6,795	
Olijven (blik/glas)	7 g	7,77	0,063	0	0,28	0,77	0,112	0	0	0	4,27	0,126	157,5	6,37	1,54	0,0154	0	1,68	0	0	0,0014	0	0	0	0	0	0,14	5,355	
Paprika, zoetzuur	4 g	0,64	0,036	0,08	0,068	0,004	0	0	0	0	0,68	0,012	24	3,6	0,44	0,0072	0	3,24	0,0012	0,0012	0,004	0	0	0,024	1,88	0	0,032	3,8	
Augurken, zoetzuur groot	4 g	1,08	0,04	0,2	0,052	0	0	0	0	0	0,8	0,008	0,64	4,8	0,4	0,0072	0	0,52	0,0008	0,0012	0,0016	0	0	0,08	0	0,016	3,708		
Kerstomaatje, rauw	12 g	3,6	0,108	0,48	0,228	0,096	0,012	0	0	0	0,84	0,036	0,36	41,16	1,32	0,0144	0	7,68	0,0048	0,0024	0,01152	0	0	0,12	2,88	0	0,072	11,04	
Paprika, groene, rauw	3 g	0,48	0,024	0,051	0,075	0,003	0	0	0	0	0,21	0,009	0	5,34	0,27	0,0069	0	0,57	0,0006	0,0006	0,00606	0	0	0,021	2,13	0	0,027	2,838	
Paprika, gele, rauw	3 g	0,69	0,021	0,105	0,075	0,006	0	0	0	0	0,24	0,009	0,03	6,48	0,33	0,0075	0	0,24	0,0009	0,0006	0,00654	0	0	0,027	3,42	0	0,072	2,781	
Paprika, rode, rauw	3 g	0,84	0,024	0,15	0,054	0,003	0	0	0	0	0,21	0,012	0,03	8,97	0,36	0,0096	0	2,31	0,0009	0,0021	0,00864	0	0	0,03	4,5	0	0,093	2,748	
Sla, alle soorten, rauw zonder dressing	18 g	2,7	0,162	0,306	0,198	0,054	0	0	0	0	3,78	0,054	2,7	43,74	1,8	0,0504	0	1,26	0,0054	0,0054	0,00882	0	0	0,054	0	0	0,036	17,226	
Komkommer met schil	9 g	1,17	0,063	0,117	0,054	0,036	0,009	0	0	0	1,8	0,099	0,18	16,83	0,99	0,0567	0	0,72	0,0009	0,0009	0,00306	0	0	0,018	0,36	0	0,009	8,703	
Zongedroogde tomaat	8 g	26,48	1,128	4,464	0,984	0,24	0,04	0	0	0	8,8	0,728	164,72	274,16	15,52	0,1592	0	3,44	0,0424	0,0392	0,02656	0	0	0,72	3,12	0	0	1,168	
Sladressing, gemiddeld	6 g	9,24	0,024	0,516	0,06	0,768	0,072	0	1,14	0	0,6	0,012	37,8	2,22	0,12	0,0126	0,3	0,3	0	0,0006	0,00024	0	0	0	0	0	0,192	4,674	
Zeezout	1 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,51	0,03	338	0,56	0,37	0,0008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04	
Becel vloeibaar, gemiddeld	15 g	109,35	0	0	0	12,15	1,65	0,15	0,3	0	1,5	0,015	0,9	6,3	0,3	0	120	120	0	0	0	0	0	0	0	0	1,125	5,715	2,7
<b>Subtotaal</b>		<b>645,39</b>	<b>32,818</b>	<b>37,246</b>	<b>7,872</b>	<b>38,401</b>	<b>9,772</b>	<b>0,426</b>	<b>86,573</b>	<b>0</b>	<b>340,23</b>	<b>4,5</b>	<b>1688,7</b>	<b>1701,79</b>	<b>104,3</b>	<b>5,3133</b>	<b>222,31</b>	<b>304,58</b>	<b>0,4307</b>	<b>0,6146</b>	<b>0,58031</b>	<b>1,9335</b>	<b>0</b>	<b>7,768</b>	<b>57,76</b>	<b>1,955</b>	<b>9,911</b>	<b>536,205</b>	

#### Tussendoor

Thee zonder melk en zonder suiker	75 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,75	0	1,5	6	0,75	0,0075	0	0	0	0	0,0135	0	0	0	0	0	0	0	74,925
Suiker	2 g	8	0	2	0	0	0	0	0	0	0,002	0	0,08	0,04	0,0002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Koffie, zwart zonder melk en zonder suiker	63 g	0,63	0,126	0,063	0	0	0	0	0	0	2,52	0,126	0,63	49,14	3,78	0,0063	0	0	0,0063	0,0063	0	0	0	0,252	0	0	0	0	62,37
Suiker	2 g	8	0	2	0	0	0	0	0	0	0,002	0	0,08	0,04	0,0002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Halfvolle koffiemelk	4 g	3,92	0,236	0,376	0	0,164	0,108	0,008	0,56	0	8,48	0,004	3,76	12,24	0,84	0,026	1,72	1,8	0,0016	0,0128	0,00192	0,0152	0	0,012	0,04	0	0,004	3,108	
Water	500 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	500
<b>Subtotaal</b>		<b>20,55</b>	<b>0,362</b>	<b>4,439</b>	<b>0</b>	<b>0,164</b>	<b>0,108</b>	<b>0,008</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>49,75</b>	<b>0,134</b>	<b>20,89</b>	<b>67,54</b>	<b>10,45</b>	<b>0,0402</b>	<b>1,72</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,0191</b>	<b>0,01542</b>	<b>0,0152</b>	<b>0</b>	<b>0,264</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>640,403</b>	

	Energie (kcal)	Eiwit totaal (g)	Koolhydraten totaal (g)	Voedingsvezel totaal (g)	Vet totaal (g)	Veturen totaal verzadigd (g)	Veturen totaal trans (g)	Cholesterol (mg)	Alcohol totaal (g)	Calcium (mg)	Ijzer totaal (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesium (mg)	Zink (mg)	Retinol (ug)	Retinol activiteit equivalent (RAE) (ug)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B6 totaal (mg)	Vitamine B12 (ug)	Foliumzuur (ug)	Nicotinezuur (mg)	Vitamine C (mg)	Vitamine D totaal (ug)	Vitamine E totaal (mg)	Water (g)
<b>Totaal</b>	1887,24	76,617	206,714	24,027	77,379	24,933	1,377	137,053	0	1183,83	9,613	3990,43	3595,17	347,6	10,6617	549,93	648,83	0,8545	1,5298	1,3537	4,5089	0	14,751	83,39	3,87	16,109	4074,106
<b>ADH</b>		60		40				0-300		1100	9	2400	3500	300-350	10	1000		1,1	1,5	1,8	2,8		17	70	5-10	10,7	1500

### 3. Totalen man

Berekening van:  
Berekening voor:  
Printdatum: 24-10-2014 18:37:47  
Berekeningsdatum: 06-10-2014  
Berekeningsnaam:  
Gebaseerd op: Nevo Online 2011 3.0

	Totaal	ADH
Energie (kcal)	2024	
Eiwit totaal (g)	83	60
Koolhydraten totaal (g)	221	
Voedingsvezel totaal (g)	28	40
Vet totaal (g)	83	
Vetzuren totaal verzadigd (g)	26	
Vetzuren totaal trans (g)	1	
Cholesterol (mg)	143,42	0 - 300
Alcohol totaal (g)		
Calcium (mg)	1243,04	1100
IJzer totaal (mg)	11,074	9
Natrium (mg)	4346,44	2400
Kalium (mg)	4180,48	3500
Magnesium (mg)	380,42	300 - 350
Zink (mg)	11,8265	10
Retinol (ug)	573,03	1000
Retinol activiteit equiv.(RAE) (ug)	713,48	
Vitamine B1 (mg)	0,9666	1,1
Vitamine B2 (mg)	1,6454	1,5
Vitamine B6 totaal (mg)	1,55995	1,8
Vitamine B12 (ug)	4,6446	2,8
Foliumzuur (ug)		
Nicotinezuur (mg)	16,904	17
Vitamine C (mg)	100,42	70
Vitamine D totaal (ug)	4,128	5 - 10
Vitamine E totaal (mg)	17,048	10,7
Water (g)	4272	1500

#### Energie percentages

Nutrient	Aantal gram	Aantal kcal	Percentage
Alcohol totaal	0	0	0 %
Eiwit totaal	83	332	16 %
Koolhydraten totaal	221	884	44 %
Organische zuren totaal	3	9	0 %
Polyolen totaal	0	0	0 %
Vet totaal	83	747	37 %
Voedingsvezel totaal	28	56	3 %
Totaal		2028	100 %

#### 4. Totalen Vrouw

Berekening van:  
 Berekening voor:  
 Printdatum: 24-10-2014 18:58:18  
 Berekeningsdatum: 06-10-2014  
 Berekeningsnaam:  
 Gebaseerd op: Nevo Online 2011 3.0

	Totaal	ADH
Energie (kcal)	1887	
Eiwit totaal (g)	77	60
Koolhydraten totaal (g)	207	
Voedingsvezel totaal (g)	24	40
Vet totaal (g)	77	
Vetzuren totaal verzadigd (g)	25	
Vetzuren totaal trans (g)	1	
Cholesterol (mg)	137,053	0 - 300
Alcohol totaal (g)		
Calcium (mg)	1183,83	1100
IJzer totaal (mg)	9,613	9
Natrium (mg)	3990,43	2400
Kalium (mg)	3595,17	3500
Magnesium (mg)	347,6	300 - 350
Zink (mg)	10,6617	10
Retinol (ug)	549,9	1000
Retinol activiteit equiv.(RAE) (ug)	648,83	
Vitamine B1 (mg)	0,8545	1,1
Vitamine B2 (mg)	1,5298	1,5
Vitamine B6 totaal (mg)	1,3537	1,8
Vitamine B12 (ug)	4,5089	2,8
Foliumzuur (ug)		
Nicotinezuur (mg)	14,751	17
Vitamine C (mg)	83,39	70
Vitamine D totaal (ug)	3,87	5 - 10
Vitamine E totaal (mg)	16,109	10,7
Water (g)	4074	1500

#### Energie percentages

Nutrient	Aantal gram	Aantal kcal	Percentage
Alcohol totaal	0	0	0 %
Eiwit totaal	77	308	16 %
Koolhydraten totaal	207	828	44 %
Organische zuren totaal	3	9	0 %
Polyolen totaal	0	0	0 %
Vet totaal	77	693	37 %
Voedingsvezel totaal	24	48	3 %
Totaal		1886	100 %

Bijlage 5: Vergelijking in voedingsstoffen energie- en koolhydraatbeperkt dieet met MeMaatje

Voedingstoffen voor mannen	Leeftijd 14 t/m 18 jaar	Leeftijd 14 t/m 18 jaar	Leeftijd 19 t/m 30 jaar	Leeftijd 19 t/m 30 jaar	Leeftijd 31-50 jaar	Leeftijd 31-50 jaar	Leeftijd 51-70 jaar	Leeftijd 51-70 jaar	Leeftijd >70 jaar	Leeftijd >70 jaar
	Energie beperkt dieet	MeMaatje	Energie Beperkt dieet	MeMaatje	Energie beperkt dieet	MeMaatje	Energie beperkt dieet	MeMaatje	Energie beperkt dieet	MeMaatje
<b>Macro nutriënte n:</b>										
<b>Energie</b>	11,48 MJ/d 2743,2 kcal	8,47 MJ 2024,1 kcal	10,38 MJ/d 2480,52 kcal	8,47 MJ 2024,1 kcal	9,68 MJ/d 2313,36 kcal	8,47 MJ 2024,1 kcal	8,48 MJ/d 2026,8 kcal	8,47 MJ 2024,1 kcal	6,78 MJ/d 1620,84 kcal	8,47 MJ 2024,1 kcal
<b>Koolhydraten</b>	40-50 en%	221,431 g 44 en%	40-50 en%	221,431 g 44 en%	40-50 en%	221,431 g 44 en%	40-50 en%	221,431 g 44 en%	40-50 en%	221,431 g 44 en%
<b>Eiwitten</b>	15-20 en%	82,649 g 16 en%	15-20 en%	82,649 g 16 en%	15-20 en%	82,649 g 16 en%	15-20 en%	82,649 g 16 en%	15-20 en%	82,649 g 16 en%
<b>Vocht</b>	Minimaal 2 liter per dag	4272,485 ml	Minimaal 2 liter per dag	4272,485 ml	Minimaal 2 liter per dag	4272,485 ml	Minimaal 2 liter per dag	4272,485 ml	Minimaal 2 liter per dag	4272,485 ml
<b>Vezels</b>	3,4 g pr MJ	27,823 g (3 en%)	3,4 g per MJ	27,823 g (3 en%)	3,4 g per MJ	27,823 g (3 en%)	3,4 g per MJ	27,823 g (3 en%)	3,4 g per MJ	27,823 g (3 en%)
<b>Vetten:</b>	25-30 en%	82,506 g 37 en%	25-30 en%	82,506 g 37 en%	25-30 en%	82,506 g 37 en%	25-30 en%	82,506 g 37 en%	25-30 en%	82,506 g 37 en%

<b>Verzadigde vetten</b>	Max. 10 en%	26,337 g 12 en%	Max. 10 en%	26,337 g 12 en%	Max. 10 en%	26,337 g 12 en%	Max. 10 en%	26,337 g 12 en%	Max. 10 en%	26,337 g 12 en%
<b>Transvetten</b>	Max. 1 en%	1,466 g <1 en%	Max. 1 en%	1,466 g <1 en%	Max. 1 en%	1,466 g <1 en%	Max. 1 en%	1,466 g <1 en%	Max. 1 en%	1,466 g <1 en%
<b><u>Micronutriënten:</u></b>										
<b>Vitamine A</b>	900 mcg RE/dag	573,03 mcg	900mcg/dag	573,03 mcg	900mcg/dag	573,03 mcg	900 mcg/dag	573,03 mcg	900 mcg/dag	573,03 mcg
<b>Vitamine B1</b>	1,1 mg/dag	0,9666 mg	1.1 mg/ dag	0,9666 mg	1.1 mg/ dag	0,9666 mg	1.1 mg/dag	0,9666 mg	1.1 mg/dag	0,9666 mg
<b>Vitamine B2</b>	1,5 mg/dag	1,6454 mg	1.5 mg/dag	1,6454 mg	1.5 mg/dag	1,6454 mg	1.5 mg/dag	1,6454 mg	1.5 mg/dag	1,6454 mg
<b>Vitamine B3</b>	17 mg NE/dag	16,904 mg	17 mg NE/dag	16,904 mg	17 mg NE/dag	16,904 mg	17 mg NE/dag	16,904 mg	17 mg NE/dag	16,904 mg
<b>Vitamine B6</b>	1.5 mg/dag	1,55995 mg	1.5 mg/dag	1,55995 mg	1.5 mg/dag	1,55995 mg	1.8 mg/dag	1,55995 mg	1.8 mg/dag	1,55995 mg
<b>Vitamine B12</b>	2,8 mcg/dag	4,6446 mcg	2.8 mcg/dag	4,6446 mcg	2.8 mcg/dag	4,6446 mcg	2.8 mcg/dag	4,6446 mcg	2.8 mcg/dag	4,6446 mcg
<b>Vitamine C</b>	75 mg/dag	100,42 mg	75 mg/dag	100,42 mg	75 mg/dag	100,42 mg	75 mg/dag	100,42 mg	75 mg/dag	100,42 mg
<b>Vitamine D</b>	10 mcg/dag	4,128 mcg	10 mcg/dag	4,128 mcg	10 mcg/dag	4,128 mcg	10 mcg/dag	4,128 mcg	20 mcg/dag + 20 mcg suppletie	4,128 mcg
<b>Vitamine E</b>	10 aTE/dag	17,048 mg	10 aTE/dag	17,048 mg	10 aTE/dag	17,048 mg	10 aTE/dag	17,048 mg	10 aTE/dag	17,048 mg
<b>Calcium</b>	1200 mg/dag	1243,04 mg	1000 mg/dag	1243,04 mg	1000 mg/dag	1243,04 mg	1100 mg/dag	1243,04 mg	1200 mg/dag	1243,04 mg
<b>Magnesium</b>	350 mg/dag	380,42 mg	350 mg/dag	380,42 mg	350 mg/dag	380,42 mg	350 mg/dag	380,42 mg	350 mg/dag	380,42 mg
<b>Kalium</b>	3500 mg/dag	4180,48	3500 mg/dag	4180,48	3500 mg/dag	4180,48 mg	3500 mg/dag	4180,48 mg	3500 mg/dag	4180,48 mg

		mg		mg						
<b>Natrium</b>	Max. 2400 mg/dag	4346,44 mg	2400 mg/dag	4346,44 mg	2400 mg/dag	4346,44 mg	2400 mg/dag	4346,44 mg	2400 mg/dag	4346,44 mg
<b>IJzer</b>	11 mg/dag	11,074 mg	9 mg/dag	11,074 mg	9 mg/dag	11,074 mg	9 mg/dag	11,074 mg	9 mg/dag	11,074 mg
<b>Zink</b>	12 mg/dag	11,8265 mg	9 mg/dag	11,8265 mg	9 mg/dag	11,8265 mg	9 mg/dag	11,8265 mg	9 mg/dag	11,8265 mg

Voedingstoffen voor vrouwen	Leeftijd 14 t/m 18 jaar	Leeftijd 14 t/m 18 jaar	Leeftijd 19 t/m 30 jaar	Leeftijd 19 t/m 30 jaar	Leeftijd 31-50 jaar	Leeftijd 31-50 jaar	Leeftijd 51-70 jaar	Leeftijd 51-70 jaar	Leeftijd >70 jaar	Leeftijd >70 jaar
	Energie beperkt dieet	MeMaatje	Energie beperkt dieet	MeMaatje	Energie beperkt dieet	MeMaatje	Energie beperkt dieet	MeMaatje	Energie beperkt dieet	MeMaatje
<b>Macronutriënten:</b>										
<b>Energie</b>	7,88 MJ/d 1883,52 kcal	7,9 MJ 1887,24 kcal	7.68 MJ/d 1835,76 kcal	7,9 MJ/d 1887,24 kcal	7,18 MJ/d 1716,36 kcal	7,9 MJ 1887,24 kcal	6,48 MJ/d 1549,2 kcal	7,9 MJ/d 1887,24 kcal	5,28 MJ/d 1262,64 kcal	7,9 MJ/d 1887,24 kcal
<b>Koolhydraten</b>	40-50 en%	206,714 g 44 en%	40-50 en%	206,714 g 44 en%	40-50 en%	206,714 g 44 en%	40-50 en%	206,714 g 44 en%	40-50 en%	206,714 g 44 en%
<b>Eiwitten</b>	15-20 en%	76,617 g 16 en%	15-20 en%	76,617 g 16 en%	15-20 en%	76,617 g 16 en%	15-20 en%	76,617 g 16 en%	15-20 en%	76,617 g 16 en%
<b>Vocht</b>	Minimaal 2 liter per dag	4074,106 ml	Minimaal 2 liter per dag	4074,106 ml	Minimaal 2 liter per dag	4074,106 ml	Minimaal 2 liter per dag	4074,106 ml	Minimaal 2 liter per dag	4074,106 ml
<b>Vezels</b>	3,4 g per MJ	24,027 g 3 en%	3,4 g per MJ	24,027 g 3 en%	3,4 g per MJ	24,027 g 3 en%	3,4 g per MJ	24,027 g 3 en%	3,4 g per MJ	24,027 g 3 en%



<b>Vetten:</b>	25-30 en%	77,379 g 37 en%	25-30 en%	77,379 g 37 en%	25-30 en%	77,379 g 37 en%	25-30 en%	77,379 g 37 en%	25-30 en%	77,379 g 37 en%
<b>Verzadigde vetten</b>	Max. 10 en%	24,933 g 12 en%	Max. 10 en%	24,933 g 12 en%	Max. 10 en%	24,933 g 12 en%	Max. 10 en%	24,933 g 12 en%	Max. 10 en%	24,933 g 12 en%
<b>Transvetten</b>	Max. 1 en%	1,377 g <1 en%	Max. 1 en%	1,377 g <1 en%	Max. 1 en%	1,377 g <1 en%	Max. 1 en%	1,377 g <1 en%	Max. 1 en%	1,377 g <1 en%
<b>Micronutriënten:</b>										
<b>Vitamine A</b>	700 mcg RE/dag	549,9 mcg	700 mcg RE/dag	549,9 mcg	700 mcg RE/dag	549,9 mcg	700 mcg RE/dag	549,9 mcg	700 mcg RE/dag	549,9 mcg
<b>Vitamine B1</b>	1,1 mg/dag	0,8545 mg	1.1 mg/dag	0,8545 mg	1.1 mg/dag	0,8545 mg	1.1 mg/dag	0,8545 mg	1.1 mg/dag	0,8545 mg
<b>Vitamine B2</b>	1,1 mg/dag	1,5298 mg	1.1 mg/dag	1,5298 mg	1.1 mg/dag	1,5298 mg	1.1 mg/dag	1,5298 mg	1.1 mg/dag	1,5298 mg
<b>Vitamine B3</b>	13 mg NE/dag	14,751 mg	13 mg NE/dag	14,751 mg	13 mg NE/dag	14,751 mg	13 mg NE/dag	14,751 mg	13 mg NE/dag	14,751 mg
<b>Vitamine B6</b>	1.5 mg/dag	1,3537 mg	1.5 mg/dag	1,3537 mg	1.5 mg/dag	1,3537 mg	1.5 mg/dag	1,3537 mg	1.5 mg/dag	1,3537 mg
<b>Vitamine B12</b>	2,8 mcg/dag	4,5089 mcg	2.8 mcg/dag	4,5089 mcg	2.8 mcg/dag	4,5089 mcg	2.8 mcg/dag	4,5089 mcg	2.8 mcg/dag	4,5089 mcg
<b>Vitamine C</b>	75 mg/dag	83,39 mg	75 mg/dag	83,39 mg	75 mg/dag	83,39 mg	75 mg/dag	83,39 mg	75mg/dag	83,39 mg
<b>Vitamine D</b>	10 mcg/dag	3,87 mcg	10 mcg/dag	3,87 mcg	10 mcg/dag	3,87 mcg	10 mcg/dag + 10 mcg suppletie	3,87 mcg	20 mcg/dag +20mcg suppletie	3,87 mcg
<b>Vitamine E</b>	8 aTE/dag	16,109 mg	8 aTE/dag	16,109 mg	8 aTE/dag	16,109 mg	8 aTE/dag	16,109 mg	8 aTE/dag	16,109 mg
<b>Calcium</b>	1100 mg/dag	1183,83 mg	1000 mg/dag	1183,83 mg	1000 mg/dag	1183,83 mg	1100 mg/dag	1183,83 mg	1200 mg/dag	1183,83 mg

<b>Magnesium</b>	280 mg/dag	347,6 mg	280 mg/dag	347,6 mg	280 mg/dag	347,6 mg	280 mg/dag	347,6 mg	280 mg/dag	347,6 mg
<b>Kalium</b>	3100 mg/dag	3595,17 mg	3100 mg/dag	3595,17 mg	3100 mg/dag	3595,17 mg	3100 mg/dag	3595,17 mg	3100 mg/dag	3595,17 mg
<b>Natrium</b>	2400 mg/dag	3990,43 mg	2400 mg/dag	3990,43 mg	2400 mg/dag	3990,43 mg	2400 mg/dag	3990,43 mg	2400 mg/dag	3990,43 mg
<b>IJzer</b>	15 mg/dag	9,613 mg	Voor de menopauze 15 mg/dag	9,613 mg	Voor de menopauze 15 mg/dag  Na de menopauze 9 mg/dag	9,613 mg  Na menopauze is genoeg, voor menopauze niet genoeg	9 mg/dag	9,613 mg	9 mg/dag	9,613 mg
<b>Zink</b>	9 mg/dag	10,6617 mg	7 mg/dag	10,6617 mg	7 mg/dag	10,6617 mg	7 mg/dag	10,6617 mg	7 mg/dag	10,6617 mg

Voedingstoffen voor mannen	Leeftijd 14 t/m 18 jaar	Leeftijd 14 t/m 18 jaar	Leeftijd 19 t/m 30 jaar	Leeftijd 19 t/m 30 jaar	Leeftijd 31-50 jaar	Leeftijd 31-50 jaar	Leeftijd 51-70 jaar	Leeftijd 51-70 jaar	Leeftijd >70 jaar	Leeftijd >70 jaar
	Koolhydraat beperkt dieet	MeMaatje	Koolhydraat beperkt dieet	MeMaatje	Koolhydraat beperkt dieet	MeMaatje	Koolhydraat beperkt dieet	MeMaatje	Koolhydraat beperkt dieet	MeMaatje
<b>Macro nutriënten:</b>										
<b>Energie</b>	14,0 MJ/d 3343,2 kcal	8,47 MJ 2024,1 kcal	12,9 MJ/d 3080,52 kcal	8,47 MJ 2024,1 kcal	12,2 MJ/d 2913,36 kcal	8,47 MJ 2024,1 kcal	11,0 MJ/d 2626,8 kcal	8,47 MJ 2024,1 kcal	9,3 MJ/d 2220,84 kcal	8,47 MJ 2024,1 kcal
<b>Koolhydraten</b>	35 en%	221,431 g 44 en%	35 en%	221,431 g 44 en%	35 en%	221,431 g 44 en%	35 en%	221,431 g 44 en%	35 en%	221,431 g 44 en%
<b>Eiwitten</b>	30 en%	82,649 g 16 en%	30 en%	82,649 g 16 en%	30 en%	82,649 g 16 en%	30 en%	82,649 g 16 en%	30 en%	82,649 g 16 en%
<b>Vocht</b>	Minimaal 2 liter per dag	4272,485 ml	Minimaal 2 liter per dag	4272,485 ml	Minimaal 2 liter per dag	4272,485 ml	Minimaal 2 liter per dag	4272,485 ml	Minimaal 2 liter per dag	4272,485 ml
<b>Vezels</b>	25-30 gram vezels per dag	27,823 g (3 en%)	25-30 gram vezels per dag	27,823 g (3 en%)	25-30 gram vezels per dag	27,823 g (3 en%)	25-30 gram vezels per dag	27,823 g (3 en%)	25-30 gram vezels per dag	27,823 g (3 en%)
<b>Vetten:</b>	30-35 en%	82,506 g 37 en%	30-35 en%	82,506 g 37 en%	30-35 en%	82,506 g 37 en%	30-35 en%	82,506 g 37 en%	30-35 en%	82,506 g 37 en%
<b>Verzadigd</b>	Max. 10 en%	26,337 g	Max. 10 en%	26,337 g	Max. 10 en%	26,337 g	Max. 10 en%	26,337 g	Max. 10 en%	26,337 g

<b>e vetten</b>		12 en%		12 en%		12 en%		12 en%		12 en%
<b>Transvetten</b>	Max. 1 en%	1,466 g	Max. 1 en%	1,466 g	Max. 1 en%	1,466 g	Max. 1 en%	1,466 g	Max. 1 en%	1,466 g
		<1 en%		<1 en%		<1 en%		<1 en%		<1 en%
<b>Micronutriënten:</b>										
<b>Vitamine A</b>	900 mcg RE/dag	573,03 mcg	900mcg/dag	573,03 mcg	900mcg/dag	573,03 mcg	900 mcg/dag	573,03 mcg	900 mcg/dag	573,03 mcg
<b>Vitamine B1</b>	1,1 mg/dag	0,9666 mg	1.1 mg/ dag	0,9666 mg	1.1 mg/ dag	0,9666 mg	1.1 mg/dag	0,9666 mg	1.1 mg/dag	0,9666 mg
<b>Vitamine B2</b>	1,5 mg/dag	1,6454 mg	1.5 mg/dag	1,6454 mg	1.5 mg/dag	1,6454 mg	1.5 mg/dag	1,6454 mg	1.5 mg/dag	1,6454 mg
<b>Vitamine B3</b>	17 mg NE/dag	16,904 mg	17 mg NE/dag	16,904 mg	17 mg NE/dag	16,904 mg	17 mg NE/dag	16,904 mg	17 mg NE/dag	16,904 mg
<b>Vitamine B6</b>	1.5 mg/dag	1,55995 mg	1.5 mg/dag	1,55995 mg	1.5 mg/dag	1,55995 mg	1.8 mg/dag	1,55995 mg	1.8 mg/dag	1,55995 mg
<b>Vitamine B12</b>	2,8 mcg/dag	4,6446 mcg	2.8 mcg/dag	4,6446 mcg	2.8 mcg/dag	4,6446 mcg	2.8 mcg/dag	4,6446 mcg	2.8 mcg/dag	4,6446 mcg
<b>Vitamine C</b>	75 mg/dag	100,42 mg	75 mg/dag	100,42 mg	75 mg/dag	100,42 mg	75 mg/dag	100,42 mg	75 mg/dag	100,42 mg
<b>Vitamine D</b>	10 mcg/dag	4,128 mcg	10 mcg/dag	4,128 mcg	10 mcg/dag	4,128 mcg	10 mcg/dag	4,128 mcg	20 mcg/dag + 20 mcg suppletie	4,128 mcg
<b>Vitamine E</b>	10 aTE/dag	17,048 mg	10 aTE/dag	17,048 mg	10 aTE/dag	17,048 mg	10 aTE/dag	17,048 mg	10 aTE/dag	17,048 mg
<b>Calcium</b>	1200 mg/dag	1243,04 mg	1000 mg/dag	1243,04 mg	1000 mg/dag	1243,04 mg	1100 mg/dag	1243,04 mg	1200 mg/dag	1243,04 mg
<b>Magnesium</b>	350 mg/dag	380,42 mg	350 mg/dag	380,42 mg	350 mg/dag	380,42 mg	350 mg/dag	380,42 mg	350 mg/dag	380,42 mg
<b>Kalium</b>	3500 mg/dag	4180,48 mg	3500 mg/dag	4180,48 mg	3500 mg/dag	4180,48 mg	3500 mg/dag	4180,48 mg	3500 mg/dag	4180,48 mg

<b>Natrium</b>	Max. 2400 mg/dag	4346,44 mg	2400 mg/dag	4346,44 mg	2400 mg/dag	4346,44 mg	2400 mg/dag	4346,44 mg	2400 mg/dag	4346,44mg
<b>IJzer</b>	11 mg/dag	11,074 mg	9 mg/dag	11,074 mg	9 mg/dag	11,074 mg	9 mg/dag	11,074 mg	9 mg/dag	11,074 mg
<b>Zink</b>	12 mg/dag	11,8265 mg	9 mg/dag	11,8265 mg	9 mg/dag	11,8265 mg	9 mg/dag	11,8265 mg	9 mg/dag	11,8265 mg

Voedingstoffen voor vrouwen	Leeftijd 14 t/m 18 jaar	Leeftijd 14 t/m 18 jaar	Leeftijd 19 t/m 30 jaar	Leeftijd 19 t/m 30 jaar	Leeftijd 31-50 jaar	Leeftijd 31-50 jaar	Leeftijd 51-70 jaar	Leeftijd 51-70 jaar	Leeftijd >70 jaar	Leeftijd >70 jaar
	Koolhydraat beperkt dieet	MeMaatje	Koolhydraat beperkt dieet	MeMaatje	Koolhydraat beperkt dieet	MeMaatje	Koolhydraat beperkt dieet	MeMaatje	Koolhydraat beperkt dieet	MeMaatje
<b>Macronutriënten:</b>										
<b>Energie</b>	10,4 MJ/d 2483,52 kcal	7,9 MJ 1887,24 kcal	10,2 MJ/d 2435,76 kcal	7,9 MJ/d 1887,24 kcal	9,7 MJ/d 2316,36 kcal	7,9 MJ 1887,24 kcal	9,0 MJ/d 2149,2 kcal	7,9 MJ/d 1887,24 kcal	7,8 MJ/d 1862,64 kcal	7,9 MJ/d 1887,24 kcal
<b>Koolhydraten</b>	35 en%	206,714 g 44 en%	35 en%	206,714 g 44 en%	35 en%	206,714 g 44 en%	35 en%	206,714 g 44 en%	35 en%	206,714 g 44 en%
<b>Eiwitten</b>	30 en%	76,617 g 16 en%	30 en%	76,617 g 16 en%	30 en%	76,617 g 16 en%	30 en%	76,617 g 16 en%	30 en%	76,617 g 16 en%
<b>Vocht</b>	Minimaal 2 liter per dag	4074,106 ml	Minimaal 2 liter per dag	4074,106 ml	Minimaal 2 liter per dag	4074,106 ml	Minimaal 2 liter per dag	4074,106 ml	Minimaal 2 liter per dag	4074,106 ml
<b>Vezels</b>	25-30 gram per dag	24,027 g	25-30 gram per dag	24,027 g	25-30 gram per dag	24,027 g	25-30 gram per dag	24,027 g	25-30 gram per dag	24,027 g

		3 en%		3 en%		3 en%		3 en%		3 en%
<b>Vetten:</b>	30-35 en%	77,379 g	30-35 en%	77,379 g	30-35 en%	77,379 g	30-35 en%	77,379 g	30-35 en%	77,379 g
		37 en%		37 en%		37 en%		37 en%		37 en%
<b>Verzadigde vetten</b>	Max. 10 en%	24,933 g	Max. 10 en%	24,933 g	Max. 10 en%	24,933 g	Max. 10 en%	24,933 g	Max. 10 en%	24,933 g
		12 en%		12 en%		12 en%		12 en%		12 en%
<b>Transvetten</b>	Max. 1 en%	1,377 g	Max. 1 en%	1,377 g	Max. 1 en%	1,377 g	Max. 1 en%	1,377 g	Max. 1 en%	1,377 g
		<1 en%		<1 en%		<1 en%		<1 en%		<1 en%
<b>Micronutriënten:</b>										
<b>Vitamine A</b>	700 mcg RE/dag	549,9 mcg	700 mcg RE/dag	549,9 mcg	700 mcg RE/dag	549,9 mcg	700 mcg RE/dag	549,9 mcg	700 mcg RE/dag	549,9 mcg
<b>Vitamine B1</b>	1,1 mg/dag	0,8545 mg	1.1 mg/dag	0,8545 mg	1.1 mg/dag	0,8545 mg	1.1 mg/dag	0,8545 mg	1.1 mg/dag	0,8545 mg
<b>Vitamine B2</b>	1,1 mg/dag	1,5298 mg	1.1 mg/dag	1,5298 mg	1.1 mg/dag	1,5298 mg	1.1 mg/dag	1,5298 mg	1.1 mg/dag	1,5298 mg
<b>Vitamine B3</b>	13 mg NE/dag	14,751 mg	13 mg NE/dag	14,751 mg	13 mg NE/dag	14,751 mg	13 mg NE/dag	14,751 mg	13 mg NE/dag	14,751 mg
<b>Vitamine B6</b>	1.5 mg/dag	1,3537 mg	1.5 mg/dag	1,3537 mg	1.5 mg/dag	1,3537 mg	1.5 mg/dag	1,3537 mg	1.5 mg/dag	1,3537 mg
<b>Vitamine B12</b>	2,8 mcg/dag	4,5089 mcg	2.8 mcg/dag	4,5089 mcg	2.8 mcg/dag	4,5089 mcg	2.8 mcg/dag	4,5089 mcg	2.8 mcg/dag	4,5089 mcg
<b>Vitamine C</b>	75 mg/dag	83,39 mg	75 mg/dag	83,39 mg	75 mg/dag	83,39 mg	75 mg/dag	83,39 mg	75mg/dag	83,39 mg
<b>Vitamine D</b>	10 mcg/dag	3,87 mcg	10 mcg/dag	3,87 mcg	10 mcg/dag	3,87 mcg	10 mcg/dag + 10 mcg suppletie	3,87 mcg	20 mcg/dag + 20 mcg suppletie	3,87 mcg
<b>Vitamine E</b>	8 aTE/dag	16,109 mg	8 aTE/dag	16,109 mg	8 aTE/dag	16,109 mg	8 aTE/dag	16,109 mg	8 aTE/dag	16,109 mg
<b>Calcium</b>	1100 mg/dag	1183,83	1000 mg/dag	1183,83	1000 mg/dag	1183,83 mg	1100 mg/dag	1183,83 mg	1200 mg/dag	1183,83 mg

		mg		mg						
<b>Magnesium</b>	280 mg/dag	347,6 mg	280 mg/dag	347,6 mg	280 mg/dag	347,6 mg	280 mg/dag	347,6 mg	280 mg/dag	347,6 mg
<b>Kalium</b>	3100 mg/dag	3595,17 mg	3100 mg/dag	3595,17 mg	3100 mg/dag	3595,17 mg	3100 mg/dag	3595,17 mg	3100 mg/dag	3595,17 mg
<b>Natrium</b>	2400 mg/dag	3990,43 mg	2400 mg/dag	3990,43 mg	2400 mg/dag	3990,43 mg	2400 mg/dag	3990,43 mg	2400 mg/dag	3990,43 mg
<b>IJzer</b>	15 mg/dag	9,613 mg	Voor de menopauze 15 mg/dag	9,613 mg	Voor de menopauze 15 mg/dag  Na de menopauze 9 mg/dag	9,613 mg  Na menopauze is genoeg, voor menopauze niet genoeg	9 mg/dag	9,613 mg	9 mg/dag	9,613 mg
<b>Zink</b>	9 mg/dag	10,6617 mg	7 mg/dag	10,6617 mg	7 mg/dag	10,6617 mg	7 mg/dag	10,6617 mg	7 mg/dag	10,6617 mg

## Bijlage 6: Enquête

### MeMaatje

Deze enquête is opgesteld door twee vierdejaars studenten Voeding & Diëtetiek van de Hanzehogeschool in Groningen, als onderdeel van een afstudeerscriptie. In opdracht van Arjan Vahl is dit tevredenheidsonderzoek opgezet naar MeMaatje, om MeMaatje nog beter te maken. De enquête is bedoeld voor gebruikers en oud gebruikers. Ideeën, tips en opmerkingen die uit de enquête naar voren komen worden gebruikt voor het eventueel verbeteren van MeMaatje. Het invullen van de enquête zal een kleine 10 minuten duren en is vertrouwelijk. Voor de opdrachtgever wordt niet duidelijk wie wat heeft ingevuld, om u zo veel mogelijk vrijheid te geven. Probeer eerlijk te zijn bij het beantwoorden van de vragen, zodat de enquête bruikbare informatie oplevert. Wij stellen het zeer op prijs dat u deze enquête in wilt vullen. U werkt daardoor mee aan de afstudeerscriptie van twee studenten en u draagt bij aan het verbeteren van MeMaatje. Hartelijk dank daarvoor. Met het invullen van deze enquête maakt u kans op een super gezond voedselpakket met allerlei lekkernijen! Deze wordt verloot onder de deelnemers.

#### Algemeen

1. Wat is uw geslacht?
  - Man
  - Vrouw
  
2. Wat is uw leeftijd?  
.....
  
3. Wat is uw nationaliteit?  
.....
  
4. Wat is uw hoogst behaalde opleiding?
  - Lagere school
  - Middelbaar algemeen onderwijs (mulo, mavo, vmbo, havo, hbs, mms, vwo)
  - Lager beroepsonderwijs (lts, vbo, leao, lhno, huishoudschool)
  - Middelbaar beroepsonderwijs (mts, meao, mdgo, mbo)
  - Hoger beroepsonderwijs (hts, heao, hbo)
  - Wetenschappelijk onderwijs
  - Anders, namelijk:
  
5. Wat is uw werksituatie?
  - Werkend 0-16 uur per week
  - Werkend 17-32 uur per week
  - Werkend 33-40 uur per week
  - Studerend
  - Op dit moment heb ik geen werk en/of ik heb een uitkering
  - Gepensioneerd
  - Anders, namelijk:
  
6. Wat is uw gezinssamenstelling?
  - Alleenstaand
  - Alleenstaand en met thuiswonende kinderen
  - Met partner
  - Met partner en met thuiswonende kinderen
  - Getrouwd



- Getrouwd en met thuiswonende kinderen
  - Anders, namelijk:
7. Heeft u weleens een andere methode geprobeerd dan MeMaatje om af te slanken?
- Ja, namelijk:
  - Nee
8. Heeft u weleens met succes een dieet/afslankmethode gevolgd?
- Ja, namelijk:
  - Nee, ik had geen succes met:
  - Niet van toepassing
9. Geloof u dat diëten/afslankmethodes werken?
- Ja
  - Nee
10. Als ik een dieet/afslankmethode volg, houd ik het vol door...(meerdere antwoorden mogelijk)
- Persoonlijke discipline
  - Hulp van een diëtist
  - Motivatie door vrienden/vriendinnen
  - Motivatie door partner
  - Ik houd diëten nooit lang vol
  - Anders, namelijk:
11. Hoe bent u bij MeMaatje terecht gekomen?
- Via Social Media zoals Facebook en Twitter
  - Via internet
  - Via kennissen of vrienden
  - Via familie
  - Op een beurs of markt
  - Op de sportschool
  - Anders, namelijk:
12. Wat is de hoofdreden waarom u voor MeMaatje heeft gekozen?
- Omdat ik graag een portieweergave wil (Het bord)
  - Omdat ik wil afvallen
  - Omdat ik een "gezondere" leefstijl wil.
  - Omdat ik graag regelmaat en houvast wil. (Dagboek en/of menusuggesties)
  - Omdat ik alle pillen, poeders en shakes heb geprobeerd om af te vallen maar niets hielp.
  - Omdat andere afslankmethodes of diëten niet hielpen
  - Omdat ik veel vrijheid heb met MeMaatje
  - Andere reden, namelijk:
13. Heeft u zichzelf gewogen toen u begon met MeMaatje?
- Ja
  - Nee
14. Heeft u toen u met MeMaatje begon een streefgewicht vastgesteld?
- Ja
  - Nee

15. Hoeveel kilogram verwacht(te) u ongeveer af te vallen per maand? (Als u geen verwachting heeft of had, mag u deze vraag open laten).

.....

16. Bent u afgevallen door MeMaatje?

- Ja 0-2 kg
- Ja 2-5 kg
- Ja 5-10 kg
- Ja 10-15 kg
- Ja 15-20 kg
- Ja >20 kg
- Nee
- Weet ik niet

17. Heeft u uw streefgewicht bereikt?

- Ja
- Nee
- Niet van toepassing, ik had geen streefgewicht vastgesteld

18. Bent u op dit moment bezig met MeMaatje?

- Ja, ga door met vraag 21
- Nee, ga door met vraag 19 en 20 en sla vraag 21 over

19. Hoe lang heeft u MeMaatje geprobeerd?

- 0-2 weken
- 2-4 weken
- 1-2 maanden
- 2-4 maanden
- 4-6 maanden
- 6 maanden - 1 jaar
- 1-2 jaar
- > 2 jaar

20. Waarom bent u gestopt met MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- Omdat ik niet afviel
- Omdat de methode 'MeMaatje' mij niet beviel
- Omdat ik geen zin meer had
- Omdat ik weer terug wilde naar mijn gebruikelijke voedingspatroon
- Omdat ik een ander dieet ben gaan volgen
- Omdat ik mijn streefgewicht heb bereikt
- Omdat ik MeMaatje lastig vind in te passen in het dagelijks leven.
- Anders, namelijk:

21. Hoe lang gebruikt u MeMaatje al?

- 0-2 weken
- 2-4 weken
- 1-2 maanden
- 2-4 maanden
- 4-6 maanden
- 6 maanden - 1 jaar
- 1-2 jaar
- > 2 jaar

22. Wat vindt u sterke punten aan MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- Het niet hoeven afwegen van voedsel
- Dagboekje (met bijbehorende stickervellen)
- Mee eten met gezin
- Placemat
- Bord
- Menusuggesties
- Alles mogen eten
- "Piekmomenten" (Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op).
- Zelf invulling kunnen geven aan hoe en wanneer MeMaatje toe te passen
- Ongeveer om de twee uur wat eten (structuur in de dag)
- Anders, namelijk:

23. Als u wilt, kunt u in het veld hieronder nog een toelichting geven over waarom u bij vraag 22 hebt gekozen voor deze sterke punten.

24. Wat vindt u minder sterke punten aan MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- Niets
- Dagboekje (met bijbehorende stickervellen)
- Mee eten met gezin
- Placemat
- Bord
- Menusuggesties
- Alles mogen eten
- "Piekmomenten" (Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op)
- Het bord meenemen als ik niet thuis eet
- Zelf invulling kunnen geven aan hoe en wanneer MeMaatje toe te passen
- Ongeveer om de twee uur wat eten (structuur in de dag)
- Anders, namelijk:

25. Als u wilt, kunt u in het veld hieronder nog een toelichting geven over waarom u bij vraag 24 hebt gekozen voor deze minder sterke punten.

26. Hoe tevreden bent u in het algemeen over MeMaatje? Geef een cijfer van 1 tot 10. (1=zeer ontevreden, 10=zeer tevreden)

.....

27. Hoe goed vindt u MeMaatje vol te houden? Geef een cijfer van 1 tot 10. (1= zeer slecht, 10= zeer goed)

.....

28. Vindt u MeMaatje goed inpasbaar in uw dagelijkse leven?

- Ja
- Nee, want:

29. Wat vindt u van de prijs-kwaliteitverhouding van MeMaatje?
- Goed, sla vraag 30 over en ga door met vraag 31
  - Te duur, ga door met vraag 30
30. U gaf in de vorige vraag aan dat u MeMaatje te duur vindt. De onderstaande vragen gaan hierover.
- Waarom vindt u MeMaatje te duur? .....
- Wat zou u wel een redelijke prijs vinden? .....
31. Zou u iets willen toevoegen of veranderen aan MeMaatje?
- Ja, namelijk:
  - Nee
32. Deze vraag gaat over de piekmomenten in MeMaatje. Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". Hoeveel piekmomenten vindt u redelijk?
- 7 per week
  - 6 per week
  - 5 per week
  - 4 per week
  - 3 per week
  - 2 per week
  - 1 per week
  - 1 keer in de twee week
  - 1 keer in de drie week
  - 1 keer per maand
  - Minder dan 1 keer per maand
33. Is het door MeMaatje duidelijk hoeveel u precies moet bewegen per dag?
- Ja
  - Nee, want:
34. Ik weet door MeMaatje waar ik informatie over gezonde voeding kan vinden (websites/boeken).
- Ja, namelijk:
  - Nee
35. Ik ben door MeMaatje..... (Meerdere antwoorden mogelijk)
- Bewuster geworden van wat ik precies eet
  - Meer gaan letten op mijn eetgewoontes
  - Aangezet om zelf informatie op te zoeken over voeding
  - Niet veranderd
36. Ik ben door MeMaatje.....
- Meer gaan bewegen
  - Minder gaan bewegen
  - Evenveel gaan bewegen
37. Vindt u MeMaatje geschikt om te gebruiken voor een lange periode (meerdere jaren)?
- Ja
  - Nee
  - Weet ik niet

38. Heeft u nog opmerkingen, aanvullingen, tips of andere dingen die graag kwijt wilt over MeMaatje?

39. Om kans te maken op het super gezonde voedselpakket met allerlei lekkernijen, zouden wij graag uw emailadres willen weten. Dit wordt alleen gebruikt voor het verloten van de prijs. Wat is uw emailadres?

.....

Bedankt voor het invullen van de enquête!

## Bijlage 7: Interview MeMaatje

### Interview MeMaatje

Dit interview is opgesteld door twee vierdejaars studenten Voeding & Diëtetiek van de Hanzehogeschool in Groningen, als onderdeel van een afstudeerscriptie.

In opdracht van Arjan Vahl is dit tevredenheidsonderzoek opgezet naar MeMaatje, om MeMaatje nog beter te maken. Het interview is bedoeld voor gebruikers en oud gebruikers. Ideeën, tips en opmerkingen die uit het interview naar voren komen worden gebruikt voor het eventueel verbeteren van MeMaatje.

Het gesprek zal ongeveer 30 minuten duren. Voor de opdrachtgever (Arjan Vahl) wordt niet duidelijk wie wat heeft gezegd, om u zo veel mogelijk vrijheid te geven. Probeer eerlijk te zijn bij het beantwoorden van de vragen, zodat het interview bruikbare informatie oplevert. De door u opgegeven gegevens worden vertrouwelijk behandeld. Wij stellen het zeer op prijs dat u mee wilt doen aan het interview. U werkt daardoor mee aan de afstudeerscriptie van twee studenten en u draagt bij aan het verbeteren van MeMaatje. Hartelijk dank daarvoor.

Met het meedoen aan dit interview maakt u kans op een **super gezond voedselpakket met allerlei lekkernijen**, deze wordt verloot onder de deelnemers!

#### Algemeen

1. Wat is uw geslacht?
2. Wat is uw leeftijd?
3. Wat is uw nationaliteit?
4. Wat is uw hoogst behaalde opleiding?
5. Wat is uw werksituatie?
6. Wat is uw gezinssamenstelling?

#### MeMaatje

7. Heeft u wel eens een dieet gevolgd?
  8. Hoe bent u bij MeMaatje terecht gekomen?
  9. Wat is de reden waarom u voor MeMaatje heeft gekozen?
  10. Wanneer bent u begonnen met MeMaatje?
  11. Heeft u een begingewicht vastgesteld?
  12. Bent u op dit moment bezig met MeMaatje?
- Ja → Hoelang gebruikt u MeMaatje?
  - Nee →

- Wanneer bent u gestopt met MeMaatje en waarom?

- Hoelang heeft u MeMaatje geprobeerd?
  - Heeft u zich gewogen bij het stoppen met MeMaatje?
13. Had u ook een streefgewicht bedacht die u graag wilde bereiken? Bij Ja→
- Heeft u dit doel bereikt?
14. Wat vindt u sterke punten aan MeMaatje?
15. Wat vind u niet prettig/lastig aan MeMaatje?
16. Vindt u MeMaatje een praktisch systeem om mee te werken? (Hiermee wordt bedoeld of u het makkelijk te gebruiken vindt in de dagelijkse praktijk). Bij nee→ waarom niet?
17. Wat vindt u van de aanschafkosten voor MeMaatje? Bij niet redelijk → waarom niet en wat vindt u wel redelijk?
18. Zou u iets willen toevoegen aan MeMaatje (iets wat u bijv. mist)?
- 19A. Op een schaal van 1 tot 10, hoe goed vindt u MeMaatje vol te houden?  
Zeer makkelijk 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Zeer moeilijk
- 19B. Op welke momenten op de dag is MeMaatje goed vol te houden?
- 19C. Op welke momenten op de dag vindt u het moeilijk om MeMaatje vol te houden?
20. Wat vindt u van de "piekmomenten"? (Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op).
21. Hoe tevreden bent u over het algemeen over MeMaatje?
22. Is het door MeMaatje duidelijk hoeveel u moet bewegen? Bij nee→Waarom niet?
23. Bent u door MeMaatje meer, minder of evenveel gaan bewegen als voorheen? Bij minder of evenveel waarom?
24. Bent u door MeMaatje getriggerd om meer informatie op te zoeken over voeding?
25. Bent u door MeMaatje bewuster geworden van wat u eet? en hierdoor bewustere keuzes gaan maken?
26. Heeft u nog tips of opmerkingen voor MeMaatje?
27. Om kans te maken op het super gezonde voedselpakket met allerlei lekkernijen, zouden wij graag uw emailadres willen weten. Dit wordt alleen gebruikt voor het verloten van de prijs. Wat is uw emailadres?

## Bijlage 8: Resultaten enquête (gesloten vragen)

### Legenda:

n = aantal respondenten dat de vraag heeft gezien

# = aantal ontvangen antwoorden

### Wat is uw geslacht?

Man		7 (31.82 %)
Vrouw		15 (68.18 %)








n = 22  
# 22

### Wat is uw hoogst behaalde opleiding?

Lagere school		0 (0 %)
Middelbaar algemeen onderwijs (mulo, mavo, vmbo, havo, hbs, mms, vwo)		0 (0 %)
Lager beroepsonderwijs (lts, vbo, leao, lhno, huishoudschool)		0 (0 %)
Middelbaar beroepsonderwijs (mts, meao, mdgo, mbo)		12 (57.14 %)
Hoger beroepsonderwijs (hts, heao, hbo)		9 (42.86 %)
Wetenschappelijk onderwijs		0 (0 %)
Anders, namelijk:		0 (0 %)

n = 21  
# 21






### Wat is uw werksituatie?

Werkend 0-16 uur per week		2 (9.09 %)
Werkend 17-32 uur per week		6 (27.27 %)
Werkend 33-40 uur per week		9 (40.91 %)
Studerend		0 (0 %)
Op dit moment heb ik geen werk en/of ik heb een uitkering		1 (4.55 %)
Gepensioneerd		0 (0 %)
Anders, namelijk:		4 (18.18 %)

n = 22  
# 22



### Wat is uw gezinssituatie?

Alleenstaand		1 (4.55 %)
Alleenstaand en met thuiswonende kinderen		0 (0 %)
Met partner		2 (9.09 %)
Met partner en met thuiswonende kinderen		7 (31.82 %)
Getrouwd		3 (13.64 %)
Getrouwd en met thuiswonende kinderen		9 (40.91 %)
Anders, namelijk:		0 (0 %)




n = 22  
# 22

### Heeft u wel eens een andere methode geprobeerd dan MeMaatje om af te slanke...

Ja, namelijk		16 (72.73 %)
Nee		6 (27.27 %)

n = 22  
# 22

### Heeft u wel eens met succes een dieet/afslankmethode gevolgd?

Ja, namelijk:		13 (61.9 %)
Nee, ik had geen succes met:		3 (14.29 %)
Niet van toepassing		5 (23.81 %)


n = 21  
# 21




### Gelooft u dat diëten/afslankmethodes werken?

Ja		7 (31.82 %)
Nee		7 (31.82 %)
Weet ik niet		8 (36.36 %)

n = 22  
# 22

### Als ik een dieet/afslankmethode volg, houd ik het vol door...(Meerdere antw...









Persoonlijke discipline		15 (68.18 %)
Hulp van een diëtist		1 (4.55 %)
Motivatie door		2 (9.09 %)

vrienden/vriendinnen		
Motivatie door partner		4 (18.18 %)
Ik houd diëten nooit lang vol		6 (27.27 %)
Anders, namelijk:		3 (13.64 %)
		n = 22 # 31

### Hoe bent u bij MeMaatje terecht gekomen?

Via Social Media zoals Facebook en Twitter		4 (19.05 %)
Via internet		1 (4.76 %)
Via kennissen of vrienden		6 (28.57 %)
Via familie		3 (14.29 %)
Op een beurs of markt		1 (4.76 %)
Op de sportschool		1 (4.76 %)
Anders, namelijk:		5 (23.81 %)
		n = 21 # 21

### Wat is de hoofdreden waarom u voor MeMaatje heeft gekozen?

Omdat ik graag een portieweergave wil (Het bord)		3 (13.64 %)
Omdat ik wil afvallen		9 (40.91 %)
Omdat ik een 'gezondere' leefstijl wil		4 (18.18 %)
Omdat ik graag regelmaat en houvast wil (Dagboek en/of menusuggesties)		1 (4.55 %)
Omdat ik alle pillen, poeders en shakes heb geprobeerd om af te vallen maar niets hielp		0 (0 %)
Omdat andere afslankmethodes of diëten niet hielpen		2 (9.09 %)
Omdat ik veel vrijheid heb met MeMaatje		2 (9.09 %)
Andere reden, namelijk:		1 (4.55 %)
		n = 22 # 22

### Heeft u zichzelf gewogen toen u begon met MeMaatje?








Ja		17 (80.95 %)
----	--	--------------

Nee		4 (19.05 %)
		n = 21 # 21




**Heeft u toen u met MeMaatje begon een streefgewicht vastgesteld?**

Ja		7 (31.82 %)
Nee		15 (68.18 %)
		n = 22 # 22



**Bent u afgevallen door MeMaatje?**

Ja 0-2 kg		4 (18.18 %)
Ja 2-5 kg		2 (9.09 %)
Ja 5-10 kg		1 (4.55 %)
Ja 10-15 kg		0 (0 %)
Ja 15-20 kg		1 (4.55 %)
Ja >20 kg		1 (4.55 %)
Nee		6 (27.27 %)
Weet ik niet		7 (31.82 %)
		n = 22 # 22









**Heeft u uw streefgewicht bereikt?**

Ja		3 (13.64 %)
Nee		6 (27.27 %)
Niet van toepassing, ik had geen streefgewicht vastgesteld		13 (59.09 %)
		n = 22 # 22

**Bent u op dit moment bezig met MeMaatje?**









Ja, ga door met vraag 21		5 (22.73 %)
Nee, ga door met vraag 19 en 20 en sla vraag 21 over		17 (77.27 %)
		n = 22 # 22

### Hoe lang heeft u MeMaatje geprobeerd?

0-2 weken		4 (26.67 %)
2-4 weken		4 (26.67 %)
1-2 maanden		4 (26.67 %)
2-4 maanden		2 (13.33 %)
4-6 maanden		1 (6.67 %)
6 maanden - 1 jaar		0 (0 %)
1-2 jaar		0 (0 %)
> 2 jaar		0 (0 %)









n = 15  
# 15

### Waarom bent u gestopt met MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)

Omdat ik niet afviel		2 (13.33 %)
Omdat de methode 'MeMaatje' mij niet beviel		4 (26.67 %)
Omdat ik geen zin meer had		4 (26.67 %)
Omdat ik weer terug wilde naar mijn gebruikelijke voedingspatroon		1 (6.67 %)
Omdat ik een ander dieet ben gaan volgen		2 (13.33 %)
Omdat ik mijn streefgewicht heb bereikt		0 (0 %)
Omdat ik MeMaatje lastig vind in te passen in het dagelijks leven.		2 (13.33 %)
Anders, namelijk:		5 (33.33 %)

n = 15  
# 20

### Hoe lang gebruikt u MeMaatje al?

0-2 weken		2 (20 %)
2-4 weken		2 (20 %)
1-2 maanden		1 (10 %)
2-4 maanden		1 (10 %)
4-6 maanden		1 (10 %)
6 maanden - 1 jaar		0 (0 %)
1-2 jaar		3 (30 %)
> 2 jaar		0 (0 %)

n = 10  
# 10

### Wat vindt u sterke punten aan MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)

Het niet hoeven afwegen van voedsel		15 (68.18 %)
Dagboekje (met bijbehorende stickervellen)		0 (0 %)
Mee eten met gezin		16 (72.73 %)
Placemat		0 (0 %)
Bord		9 (40.91 %)
Menusuggesties		1 (4.55 %)
Alles mogen eten		5 (22.73 %)
"Piekmomenten" (Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op).		4 (18.18 %)
Zelf invulling kunnen geven aan hoe en wanneer MeMaatje toe te passen		3 (13.64 %)
Ongeveer om de twee uur wat eten (structuur in de dag)		3 (13.64 %)
Anders, namelijk:		0 (0 %)

n = 22  
# 56

### Wat vindt u minder sterke punten aan MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk...)

Niets		4 (20 %)
Dagboekje (met bijbehorende stickervellen)		2 (10 %)
Mee eten met gezin		1 (5 %)
Placemat		2 (10 %)
Bord		1 (5 %)
Menusuggesties		2 (10 %)
Alles mogen eten		1 (5 %)
"Piekmomenten"		1 (5 %)

(Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op)

Het bord meenemen als ik niet thuis eet		4 (20 %)
Zelf invulling kunnen geven aan hoe en wanneer MeMaatje toe te passen		3 (15 %)
Ongeveer om de twee uur wat eten (structuur in de dag)		3 (15 %)
Anders, namelijk:		3 (15 %)


n = 20  
# 27

#### **Vindt u MeMaatje goed inpasbaar in uw dagelijkse leven?**

Ja		14 (63.64 %)
Nee, want		8 (36.36 %)

n = 22  
# 22

#### **Wat vindt u van de prijs-kwaliteitverhouding van MeMaatje?**

Goed, sla vraag 30 over en ga door met vraag 31		18 (81.82 %)
Te duur, ga door met vraag 30		4 (18.18 %)

n = 22  
# 22

#### **Zou u iets willen toevoegen of veranderen aan MeMaatje?**

Ja, namelijk:		9 (45 %)
Nee		11 (55 %)

n = 20  
# 20

**Deze vraag gaat over de piekmomenten in MeMaatje. Piekmomenten zijn momente...**

7 per week		0 (0 %)
6 per week		0 (0 %)
5 per week	■	1 (4.55 %)
4 per week		0 (0 %)
3 per week	■	1 (4.55 %)
2 per week	■	6 (27.27 %)
1 per week	■	10 (45.45 %)
1 keer in de twee week	■	2 (9.09 %)
1 keer in de drie week		0 (0 %)
1 keer per maand	■	1 (4.55 %)
Minder dan 1 keer per maand	■	1 (4.55 %)

n = 22  
# 22

**Is het door MeMaatje duidelijk hoeveel u precies moet bewegen per dag?**

Ja	■	6 (27.27 %)
Nee, want:	■	16 (72.73 %)

n = 22  
# 22

**Ik weet door MeMaatje waar ik informatie over gezonde voeding kan vinden (w...**

Ja, namelijk	■	3 (14.29 %)
Nee	■	18 (85.71 %)

n = 21  
# 21

**Ik ben door MeMaatje..... (Meerdere antwoorden mogelijk)**

Bewuster geworden van wat ik precies eet	■	7 (31.82 %)
Meer gaan letten op mijn eetgewoontes	■	8 (36.36 %)
Aangezet om zelf informatie op te zoeken over voeding	■	1 (4.55 %)
Niet veranderd	■	11 (50 %)

n = 22  
# 27

**Ik ben door MeMaatje.....**

Meer gaan bewegen		5 (22.73 %)
Minder gaan bewegen		0 (0 %)
Evenveel gaan bewegen		17 (77.27 %)

n = 22  
# 22

**Vindt u MeMaatje geschikt om te gebruiken voor een lange periode (meerdere ...**

Ja		12 (54.55 %)
Nee		2 (9.09 %)
Weet ik niet		8 (36.36 %)

n = 22  
# 22



## **Bijlage 9: Resultaten enquête (open vragen)**

Vragen	Legenda	Respondent 1	Respondent 2	Respondent 3	Respondent 4	Respondent 5
Wat is uw geslacht?	1 = Man; 2 = Vrouw	2	2	1	2	2
Wat is uw leeftijd?		47	35	57	47	54
Wat is uw nationaliteit?		Nederlandse	Nederlandse	Nederlandse	Nederlandse	Nederlandse
Wat is uw hoogst behaalde opleiding?	1 = Lagere school; 2 = Middelbaar algemeen onderwijs (mulo, mavo, vmbo, havo, hbs, mms, vwo); 3 = Lager beroepsonderwijs (lts, vbo, leao, lhno, huishoudschool); 4 = Middelbaar beroepsonderwijs (mts, meao, mdgo, mbo); 5 = Hoger beroepsonderwijs (hts, heao, hbo); 6 = Wetenschappelijk onderwijs; 7 = Anders, namelijk:	4	4	4	4	4
Wat is uw werksituatie?	1 = Werkend 0-16 uur per week 2 = Werkend 17-32 uur per week 3 = Werkend 33-40 uur per week 4 = Studerend 5 = Op dit moment heb ik geen werk en/of ik heb een uitkering 6 = Gepensioneerd 7 = Anders, namelijk:	1	2	3	2	2
Wat is uw gezinssituatie?	1 = Alleenstaand; 2 = Alleenstaand en met thuiswonende kinderen; 3 = Met partner; 4 = Met partner en met thuiswonende kinderen; 5 = Getrouwd; 6 = Getrouwd en met thuiswonende kinderen; 7 = Anders, namelijk:	6	6	6	6	4
Heeft u wel eens een andere methode geprobeerd dan MeMaatje om af te slanke...	1 = Ja, namelijk; 2 = Nee	1, consuminderen	1, Sonja Bakker	1, Heb je even	1, Sonja Bakker	1, alles
Heeft u wel eens met succes een dieet/afslankmethode gevolgd?	1 = Ja, namelijk; 2 = Nee, ik had geen succes met; 3 = Niet van toepassing	2	1, sonja bakker	2	1, Sonja Bakker	1, Cambridge
Gelooft u dat diëten/afslankmethodes werken?	1 = Ja; 2 = Nee; 3 = Weet ik niet	2	1	1	1	2
Als ik een dieet/afslankmethode volg, houd ik het vol door...(Meerdere antw...	Persoonlijke discipline	0	1	1	1	1
	Hulp van een diëtist	0	0	0	0	0
	Motivatatie door vrienden/vriendinnen	0	0	0	0	0
	Motivatatie door partner	0	0	0	0	0
	Ik houd diëten nooit lang vol	1	0	1	0	0
	Anders, namelijk:	0	0	0	0	0
Hoe bent u bij MeMaatje terecht gekomen?	1 = Via Social Media zoals Facebook en Twitter; 2 = Via internet; 3 = Via kennissen of vrienden; 4 = Via familie; 5 = Op een beurs of markt; 6 = Op de sportschool; 7 = Anders, namelijk:	3	1, arjan	1	3	7, via Arjan/Connexxion

Wat is de hoofdreden waarom u voor MeMaatje heeft gekozen?	1 = Omdat ik graag een portieweergave wil (Het bord); 2 = Omdat ik wil afvallen; 3 = Omdat ik een 'gezondere' leefstijl wil; 4 = Omdat ik graag regelmaat en houvast wil (Dagboek en/of menusuggesties); 5 = Omdat ik alle pillen, poeders en shakes heb geprobeerd om af te vallen maar niets hielp; 6 = Omdat andere afslankmethodes of diëten niet hielpen; 7 = Omdat ik veel vrijheid heb met MeMaatje; 8 = Andere reden, namelijk:	2 ik hou niet van dieten	7	18, Omdat ik mijn man wil motiveren om af te vallen	6
Heeft u zichzelf gewogen toen u begon met MeMaatje?	1 = Ja; 2 = Nee	2	1	1	1
Heeft u toen u met MeMaatje begon een streefgewicht vastgesteld?	1 = Ja; 2 = Nee	2	1	1	2
Hoeveel kilogram verwacht(te) u ongeveer af te vallen per maand? (Als u gee...				4	
Bent u afgevallen door MeMaatje?	1 = Ja 0-2 kg; 2 = Ja 2-5 kg; 3 = Ja 5-10 kg; 4 = Ja 10-15 kg; 5 = Ja 15-20 kg; 6 = Ja >20 kg; 7 = Nee; 8 = Weet ik niet	7	1	2	1
Heeft u uw streefgewicht bereikt?	1 = Ja; 2 = Nee; 3 = Niet van toepassing, ik had geen streefgewicht vastgesteld	2	3	2	3
Bent u op dit moment bezig met MeMaatje?	1 = Ja, ga door met vraag 21; 2 = Nee, ga door met vraag 19 en 20 en sla vraag 21 over	2	2	2	2
Hoe lang heeft u MeMaatje geprobeerd?	1 = 0-2 weken; 2 = 2-4 weken; 3 = 1-2 maanden; 4 = 2-4 maanden; 5 = 4-6 maanden; 6 = 6 maanden - 1 jaar; 7 = 1-2 jaar; 8 = > 2 jaar	0	1	5	4
Waarom bent u gestopt met MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)	Omdat ik niet afviel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0
	Omdat de methode 'MeMaatje' mij niet beviel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0
	Omdat ik geen zin meer had; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	1
	Omdat ik weer terug wilde naar mijn gebruikelijke voedingspatroon; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0
	Omdat ik een ander dieet ben gaan volgen; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	1	0	0
	Omdat ik mijn streefgewicht heb bereikt; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0
	Omdat ik MeMaatje lastig vind in te passen in het dagelijks leven.; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	1	0
	Anders, namelijk:	viel terug op mijn oude voedingspatroon	0	0	0
Hoe lang gebruikt u MeMaatje al?	1 = 0-2 weken; 2 = 2-4 weken; 3 = 1-2 maanden; 4 = 2-4 maanden; 5 = 4-6 maanden; 6 = 6 maanden - 1 jaar; 7 = 1-2 jaar; 8 = > 2 jaar	0	0	5	3
Wat vindt u sterke punten aan MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)	Het niet hoeven afwegen van voedsel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	1	0	1
	Dagboekje (met bijbehorende stickervellen); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0

	Mee eten met gezin; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	1	1	1	1
	Placemat; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Bord; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	1	1	0	0
	Menusuggesties; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Alles mogen eten; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	0	0	0	1
	"Piekmomenten" (Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op.); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	1	1	0
	Zelf invulling kunnen geven aan hoe en wanneer MeMaatje toe te passen	0	0	1	0	0
	Ongeveer om de twee uur wat eten (structuur in de dag); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Anders, namelijk:	0	0	0	0	0
Als u wilt, kunt u in het veld hieronder nog een toelichting geven over waa...						
Wat vindt u minder sterke punten aan MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk...)	Niets	0	0	0	0	1
	Dagboekje (met bijbehorende stickervellen); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Mee eten met gezin; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Placemat; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Bord; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Menusuggesties; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Alles mogen eten; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	"Piekmomenten" (Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op.); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Het bord meenemen als ik niet thuis eet	0	0	0	0	0
	Zelf invulling kunnen geven aan hoe en wanneer MeMaatje toe te passen; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Ongeveer om de twee uur wat eten (structuur in de dag); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	1	0	0

	Anders, namelijk:	0	0	0	Elke dag maar weer sla en rouwkost	0
Als u wilt, kunt u in het veld hieronder nog een toelichting geven over waa...						
Hoe tevreden bent u in het algemeen over MeMaatje? Geef een cijfer van 1 to...		7		7	7	8
Hoe goed vindt u MeMaatje vol te houden? Geef een cijfer van 1 tot 10. (1= ...		7		7	7	8
Vindt u MeMaatje goed inpasbaar in uw dagelijkse leven?	1 = Ja; 2 = Nee, want	1	1	1	1	2, ik eet nu koolhydraatarm
Wat vindt u van de prijs-kwaliteitverhouding van MeMaatje?	1 = Goed, sla vraag 30 over en ga door met vraag 31; 2 = Te duur, ga door met vraag 30	2	1	1	1	1
Waarom vindt u MeMaatje te duur?		bord kun je ook bij blokker kopen				
Wat zou u wel een redelijke prijs vinden?						
Zou u iets willen toevoegen of veranderen aan MeMaatje?	1 = Ja, namelijk; 2= Nee	0	0	2	2	2

Deze vraag gaat over de piekmomenten in MeMaatje. Piekmomenten zijn momente...	1 = 7 per week; 2 = 6 per week; 3 = 5 per week; 4 = 4 per week; 5 = 3 per week; 6 = 2 per week; 7 = 1 per week; 8 = 1 keer in de twee week; 9 = 1 keer in de drie week; 10 = 1 keer per maand; 11 = Minder dan 1 keer per maand	7	7	6	6	11
Is het door MeMaatje duidelijk hoeveel u precies moet bewegen per dag?	1 = Ja ; 2= Nee, want	2	2	2	2, je moet gewoon bewegeb	1
Ik weet door MeMaatje waar ik informatie over gezonde voeding kan vinden (w...	1 = Ja, namelijk; 2= Nee	2	2	2	2	1, voedingscentrum
Ik ben door MeMaatje..... (Meerdere antwoorden mogelijk)	Bewuster geworden van wat ik precies eet	0	1	0	0	0
	Meer gaan letten op mijn eetgewoontes	0	0	0	0	1
	Aangezet om zelf informatie op te zoeken over voeding	0	0	0	0	1
	Niet veranderd	1	0	1	1	0
Ik ben door MeMaatje.....	1 = Meer gaan bewegen; 2 = Minder gaan bewegen; 3 = Evenveel gaan bewegen	3	3	1	3	3
Vindt u MeMaatje geschikt om te gebruiken voor een lange periode (meerdere ...	1 = Ja; 2= Nee; 3 = weet ik niet	1	1	2	2	1
Heeft u nog opmerkingen, aanvullingen, tips of andere dingen die graag kwij...	Het ligt het meest aan mijzelf dat ik niet zo bezig ben met MeMaatje					

Vragen	Legenda	Respondent 6	Respondent 7	Respondent 8	Respondent 9	Respondent 10
Wat is uw geslacht?	1 = Man; 2 = Vrouw	2	1	1	2	1
Wat is uw leeftijd?		42	28	42	52	35
Wat is uw nationaliteit?		Nederlandse	Nederlandse	Nederlandse	Nederlandse	Nederlandse
Wat is uw hoogst behaalde opleiding?	1 = Lagere school; 2 = Middelbaar algemeen onderwijs (mulo, mavo, vmbo, havo, hbs, mms, vwo); 3 = Lager beroepsonderwijs (lts, vbo, leao, lhno, huishoudschool); 4 = Middelbaar beroepsonderwijs (mts, meao, mdgo, mbo); 5 = Hoger beroepsonderwijs (hts, heao, hbo); 6 = Wetenschappelijk onderwijs; 7 = Anders, namelijk:	4	4	5	4	5
Wat is uw werksituatie?	1 = Werkend 0-16 uur per week 2 = Werkend 17-32 uur per week 3 = Werkend 33-40 uur per week 4 = Studerend 5 = Op dit moment heb ik geen werk en/of ik heb een uitkering 6 = Gepensioneerd 7 = Anders, namelijk:	7, ondernemer +40 uur	3	3	1	3
Wat is uw gezinssituatie?	1 = Alleenstaand; 2 = Alleenstaand en met thuiswonende kinderen; 3 = Met partner; 4 = Met partner en met thuiswonende kinderen; 5 = Getrouwd; 6 = Getrouwd en met thuiswonende kinderen; 7 = Anders, namelijk:	6	4	1	4	4
Heeft u wel eens een andere methode geprobeerd dan MeMaatje om af te slanke...	1 = Ja, namelijk; 2 = Nee	1, van alles, weight watchers, herbalife, crashdiëten enz.	2	1, Sonja Bakker	1, Weight watchers, shake\'s	2
Heeft u wel eens met succes een dieet/afslankmethode gevolgd?	1 = Ja, namelijk; 2 = Nee, ik had geen succes met; 3 = Niet van toepassing	1, meerdere vaak combinatie met sport of crash dieet	3	1, Sonja Bakker	0, Weight Watchers	3
Gelooft u dat diëten/afslankmethodes werken?	1 = Ja; 2 = Nee; 3 = Weet ik niet	2	3	3	1	3
Als ik een dieet/afslankmethode volg, houd ik het vol door...(Meerdere antw...	Persoonlijke discipline	1	1	1	0	0
	Hulp van een diëtist	0	0	0	0	0
	Motivatie door vrienden/vriendinnen	1	0	0	0	0
	Motivatie door partner	1	0	0	0	1
	Ik houd diëten nooit lang vol	0	0	0	1	1
	Anders, namelijk:	1, het bord en een personal trainer	0	0	0	0
Hoe bent u bij MeMaatje terecht gekomen?	1 = Via Social Media zoals Facebook en Twitter; 2 = Via internet; 3 = Via kennissen of vrienden; 4 = Via familie; 5 = Op een beurs of markt; 6 = Op de sportschool; 7 = Anders, namelijk:	1	2	3	7, Door Arjan zelf	4

Wat is de hoofdreden waarom u voor MeMaatje heeft gekozen?	1 = Omdat ik graag een portieweergave wil (Het bord); 2 = Omdat ik wil afvallen; 3 = Omdat ik een 'gezondere' leefstijl wil; 4 = Omdat ik graag regelmaat en houvast wil (Dagboek en/of menusuggesties); 5 = Omdat ik alle pillen, poeders en shakes heb geprobeerd om af te vallen maar niets hielp; 6 = Omdat andere afslankmethodes of diëten niet hielpen; 7 = Omdat ik veel vrijheid heb met MeMaatje; 8 = Andere reden, namelijk:	1	3	2	2	4
Heeft u zichzelf gewogen toen u begon met MeMaatje?	1 = Ja; 2 = Nee	1	2	0	1	1
Heeft u toen u met MeMaatje begon een streefgewicht vastgesteld?	1 = Ja; 2 = Nee	2	2	2	2	2
Hoeveel kilogram verwacht(te) u ongeveer af te vallen per maand? (Als u gee...						
Bent u afgevallen door MeMaatje?	1 = Ja 0-2 kg; 2 = Ja 2-5 kg; 3 = Ja 5-10 kg; 4 = Ja 10-15 kg; 5 = Ja 15-20 kg; 6 = Ja >20 kg; 7 = Nee; 8 = Weet ik niet	6	1	8	8	8
Heeft u uw streefgewicht bereikt?	1 = Ja; 2 = Nee; 3 = Niet van toepassing, ik had geen streefgewicht vastgesteld	1	3	1	3	3
Bent u op dit moment bezig met MeMaatje?	1 = Ja, ga door met vraag 21; 2 = Nee, ga door met vraag 19 en 20 en sla vraag 21 over	1	2	2	2	2
Hoe lang heeft u MeMaatje geprobeerd?	1 = 0-2 weken; 2 = 2-4 weken; 3 = 1-2 maanden; 4 = 2-4 maanden; 5 = 4-6 maanden; 6 = 6 maanden - 1 jaar; 7 = 1-2 jaar; 8 = > 2 jaar	0	3	1	1	0
Waarom bent u gestopt met MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)	Omdat ik niet afviel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Omdat de methode 'MeMaatje' mij niet beviel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	1	0	1	0
	Omdat ik geen zin meer had; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	1	0	0	0
	Omdat ik weer terug wilde naar mijn gebruikelijke voedingspatroon; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Omdat ik een ander dieet ben gaan volgen; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Omdat ik mijn streefgewicht heb bereikt; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Omdat ik MeMaatje lastig vind in te passen in het dagelijks leven.; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Anders, namelijk:	0	0	ik was er toen nog niet klaar voor	0	0
Hoe lang gebruikt u MeMaatje al?	1 = 0-2 weken; 2 = 2-4 weken; 3 = 1-2 maanden; 4 = 2-4 maanden; 5 = 4-6 maanden; 6 = 6 maanden - 1 jaar; 7 = 1-2 jaar; 8 = > 2 jaar	7	0	1	0	0
Wat vindt u sterke punten aan MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)	Het niet hoeven afwegen van voedsel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	0	1	1	0
	Dagboekje (met bijbehorende stickervellen); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0



	Mee eten met gezin; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	1	1	1	1
	Placemat; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Bord; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	0	1	0	1
	Menusuggesties; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Alles mogen eten; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	1	0	0	0
	"Piekmomenten" (Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op.); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	1	1
	Zelf invulling kunnen geven aan hoe en wanneer MeMaatje toe te passen	0	0	0	0	0
	Ongeveer om de twee uur wat eten (structuur in de dag); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	1	0	0
	Anders, namelijk:	0	0	0	0	0
Als u wilt, kunt u in het veld hieronder nog een toelichting geven over waa...		Het beeld van een gevuld bord is voor mij praktisch en zichtbaar.	Veel groente. Ik ben een echte vleeseter, dit mocht nu niet teveel.			
Wat vindt u minder sterke punten aan MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk...)	Niets	0	0	0	1	0
	Dagboekje (met bijbehorende stickervellen); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	1	0	0	0
	Mee eten met gezin; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Placemat; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	0	0	0	0
	Bord; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Menusuggesties; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Alles mogen eten; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	"Piekmomenten" (Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op.); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Het bord meenemen als ik niet thuis eet	0	0	1	0	0
	Zelf invulling kunnen geven aan hoe en wanneer MeMaatje toe te passen; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	1
	Ongeveer om de twee uur wat eten (structuur in de dag); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0

	Anders, namelijk:	0	0	0	0, geen stok achter de deur	0
Als u wilt, kunt u in het veld hieronder nog een toelichting geven over waa...		Maak ik geen gebruik van en ook niet van alle vlakken op het bord.				
Hoe tevreden bent u in het algemeen over MeMaatje? Geef een cijfer van 1 to...		8	7	7	6	7
Hoe goed vindt u MeMaatje vol te houden? Geef een cijfer van 1 tot 10. (1= ...		9	6	7	5	7
Vindt u MeMaatje goed inpasbaar in uw dagelijkse leven?	1 = Ja; 2 = Nee, want	1	1	1	2, rauwkost bij de lunch voor mij teveel	1
Wat vindt u van de prijs-kwaliteitverhouding van MeMaatje?	1 = Goed, sla vraag 30 over en ga door met vraag 31; 2 = Te duur, ga door met vraag 30	1	1	1	1	2
Waarom vindt u MeMaatje te duur?						Voor een bord is het duur
Wat zou u wel een redelijke prijs vinden?						15,-
Zou u iets willen toevoegen of veranderen aan MeMaatje?	1 = Ja, namelijk; 2= Nee	1, graag combinatie met sportschool zou fijn zijn.	2	1, ook een betere daginvulling. MM richt zich vooral op de hoofdmaaltijd	2	2

Deze vraag gaat over de piekmomenten in MeMaatje. Piekmomenten zijn momente...	1 = 7 per week; 2 = 6 per week; 3 = 5 per week; 4 = 4 per week; 5 = 3 per week; 6 = 2 per week; 7 = 1 per week; 8 = 1 keer in de twee week; 9 = 1 keer in de drie week; 10 = 1 keer per maand; 11 = Minder dan 1 keer per maand	6	5	8	7	7
Is het door MeMaatje duidelijk hoeveel u precies moet bewegen per dag?	1 = Ja ; 2= Nee, want	2	1	2	2, ik beweeg al veel 6 uur p.w.	2
Ik weet door MeMaatje waar ik informatie over gezonde voeding kan vinden (w...	1 = Ja, namelijk; 2= Nee	2	1	2	2	2
Ik ben door MeMaatje..... (Meerdere antwoorden mogelijk)	Bewuster geworden van wat ik precies eet	1	0	1	0	0
	Meer gaan letten op mijn eetgewoontes	1	1	1	0	0
	Aangezet om zelf informatie op te zoeken over voeding	0	0	0	0	0
	Niet veranderd	0	0	0	1	1
Ik ben door MeMaatje.....	1 = Meer gaan bewegen; 2 = Minder gaan bewegen; 3 = Evenveel gaan bewegen	1	3	3	3	3
Vindt u MeMaatje geschikt om te gebruiken voor een lange periode (meerdere ...	1 = Ja; 2= Nee; 3 = weet ik niet	1	3	1	3	3
Heeft u nog opmerkingen, aanvullingen, tips of andere dingen die graag kwij...	Ik gebruik Memaatje voornamelijk als het zichtbaar maken van mijn diner. Ik maak gebruik van een Personal Trainer en zij voorziet mij van voedingstips en vervangbare voeding. Dat ik ben afgevallen -25 kg is niet alleen door Memaatje maar door een combinatie van Memaatje, mijn personaltrainer en mijn eigen inzichten en doorzettingsvermogen en veel sporten/bewegen.	De gewoonte die ik hieraan over heb gehouden is: veel groente en augurk/komkommer e.d. bij het warme eten doen.	Heb uiteindelijk dus niet MeMaatje gedaan. Ben inmiddels wel afgevallen via Weight Watchers. Wat ik aan dit programma fijn vindt is een puntenberekening over de gehele dag. Alle producten zijn gelabeld. Dieet is afgestemd op geslacht, leeftijd en lengte. Bij MeMaatje eet iedereen ongeveer gelijk. Minder toegespitst dus.	Ik heb een stok achter de deur nodig. Dus op een vast moment/bjeenkomst wegen.		

Vragen	Legenda	Respondent 11	Respondent 12	Respondent 13	Respondent 14	Respondent 15
Wat is uw geslacht?	1 = Man; 2 = Vrouw	1	2	2	2	2
Wat is uw leeftijd?		31	56	43	52	27
Wat is uw nationaliteit?		Nederlandse	Nederlandse	Nederlandse	Nederlandse	Nederlandse
Wat is uw hoogst behaalde opleiding?	1 = Lagere school; 2 = Middelbaar algemeen onderwijs (mulo, mavo, vmbo, havo, hbs, mms, vwo); 3 = Lager beroepsonderwijs (lts, vbo, leao, lhno, huishoudschool); 4 = Middelbaar beroepsonderwijs (mts, meao, mdgo, mbo); 5 = Hoger beroepsonderwijs (hts, heao, hbo); 6 = Wetenschappelijk onderwijs; 7 = Anders, namelijk:	4	5	0	5	5
Wat is uw werksituatie?	1 = Werkend 0-16 uur per week 2 = Werkend 17-32 uur per week 3 = Werkend 33-40 uur per week 4 = Studerend 5 = Op dit moment heb ik geen werk en/of ik heb een uitkering 6 = Gepensioneerd 7 = Anders, namelijk:	2	5	3	7, werkend 50-60 uur per week	3
Wat is uw gezinssituatie?	1 = Alleenstaand; 2 = Alleenstaand en met thuiswonende kinderen; 3 = Met partner; 4 = Met partner en met thuiswonende kinderen; 5 = Getrouwd; 6 = Getrouwd en met thuiswonende kinderen; 7 = Anders, namelijk:	6	3	4	4	5
Heeft u wel eens een andere methode geprobeerd dan MeMaatje om af te slanke...	1 = Ja, namelijk; 2 = Nee	2	1, Herbalife	2	1, Power Slim	1, eiwit, sonja bakker
Heeft u wel eens met succes een dieet/afslankmethode gevolgd?	1 = Ja, namelijk; 2 = Nee, ik had geen succes met; 3 = Niet van toepassing	3	1, Herbalife	1, power slim	1, Power Slim	2, alles wat ik doe;)
Gelooft u dat diëten/afslankmethodes werken?	1 = Ja; 2 = Nee; 3 = Weet ik niet	2	3	3	1	3
Als ik een dieet/afslankmethode volg, houd ik het vol door...(Meerdere antw...	Persoonlijke discipline	0	1	0	1	0
	Hulp van een diëtist	0	0	0	0	0
	Motivatie door vrienden/vriendinnen	0	0	1	0	0
	Motivatie door partner	0	0	0	0	0
	Ik houd diëten nooit lang vol	0	0	0	0	1
	Anders, namelijk:	1, Ik heb nog nooit een dieet/afslankmethode gebruikt. MeMaatje vind ik geen dieet/afslankmethode. Ik zie MeMaatje als levensstijl	0	0	0	0
Hoe bent u bij MeMaatje terecht gekomen?	1 = Via Social Media zoals Facebook en Twitter; 2 = Via internet; 3 = Via kennissen of vrienden; 4 = Via familie; 5 = Op een beurs of markt; 6 = Op de sportschool; 7 = Anders, namelijk:	3	0, Arjan Vahl	1	7	3

Wat is de hoofdreden waarom u voor MeMaatje heeft gekozen?	1 = Omdat ik graag een portieweergave wil (Het bord); 2 = Omdat ik wil afvallen; 3 = Omdat ik een 'gezondere' leefstijl wil; 4 = Omdat ik graag regelmaat en houvast wil (Dagboek en/of menusuggesties); 5 = Omdat ik alle pillen, poeders en shakes heb geprobeerd om af te vallen maar niets hielp; 6 = Omdat andere afslankmethodes of diëten niet hielpen; 7 = Omdat ik veel vrijheid heb met MeMaatje; 8 = Andere reden, namelijk:	3	1	3	3	2
Heeft u zichzelf gewogen toen u begon met MeMaatje?	1 = Ja; 2 = Nee	2	1	1	1	1
Heeft u toen u met MeMaatje begon een streefgewicht vastgesteld?	1 = Ja; 2 = Nee	2	2	1	1	2
Hoeveel kilogram verwacht(te) u ongeveer af te vallen per maand? (Als u gee...			2		2 a 3 kilo	
Bent u afgevallen door MeMaatje?	1 = Ja 0-2 kg; 2 = Ja 2-5 kg; 3 = Ja 5-10 kg; 4 = Ja 10-15 kg; 5 = Ja 15-20 kg; 6 = Ja >20 kg; 7 = Nee; 8 = Weet ik niet	3	8	2	7	7
Heeft u uw streefgewicht bereikt?	1 = Ja; 2 = Nee; 3 = Niet van toepassing, ik had geen streefgewicht vastgesteld	3	3	3	1	2
Bent u op dit moment bezig met MeMaatje?	1 = Ja, ga door met vraag 21; 2 = Nee, ga door met vraag 19 en 20 en sla vraag 21 over	2	2	2	2	2
Hoe lang heeft u MeMaatje geprobeerd?	1 = 0-2 weken; 2 = 2-4 weken; 3 = 1-2 maanden; 4 = 2-4 maanden; 5 = 4-6 maanden; 6 = 6 maanden - 1 jaar; 7 = 1-2 jaar; 8 = > 2 jaar	3	3	0	4	3
Waarom bent u gestopt met MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)	Omdat ik niet afviel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	1	1
	Omdat de methode 'MeMaatje' mij niet beviel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	1	0	0	0
	Omdat ik geen zin meer had; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	1	0	0	1
	Omdat ik weer terug wilde naar mijn gebruikelijke voedingspatroon; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	0	0	0	0
	Omdat ik een ander dieet ben gaan volgen; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Omdat ik mijn streefgewicht heb bereikt; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Omdat ik MeMaatje lastig vind in te passen in het dagelijks leven.; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Anders, namelijk:		ik had de discipline niet waardoor ik weer in mijn oude patroon verviel	0	0	0
Hoe lang gebruikt u MeMaatje al?	1 = 0-2 weken; 2 = 2-4 weken; 3 = 1-2 maanden; 4 = 2-4 maanden; 5 = 4-6 maanden; 6 = 6 maanden - 1 jaar; 7 = 1-2 jaar; 8 = > 2 jaar	0	0	4	0	0
Wat vindt u sterke punten aan MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)	Het niet hoeven afwegen van voedsel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	0	0	1	1
	Dagboekje (met bijbehorende stickervellen); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0

	Mee eten met gezin; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	0	1	0	0
	Placemat; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Bord; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	1	0	0	0
	Menusuggesties; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Alles mogen eten; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	"Piekmomenten" (Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op.); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Zelf invulling kunnen geven aan hoe en wanneer MeMaatje toe te passen	1	0	0	0	0
	Ongeveer om de twee uur wat eten (structuur in de dag); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Anders, namelijk:	0	0	0	0	0
Als u wilt, kunt u in het veld hieronder nog een toelichting geven over waa...						
Wat vindt u minder sterke punten aan MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk...)	Niets	0	0	0	0	0
	Dagboekje (met bijbehorende stickervellen); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Mee eten met gezin; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	1	0
	Placemat; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Bord; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Menusuggesties; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	1	0	0	0
	Alles mogen eten; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	1	0
	"Piekmomenten" (Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op.); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Het bord meenemen als ik niet thuis eet	0	0	0	0	1
	Zelf invulling kunnen geven aan hoe en wanneer MeMaatje toe te passen; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	1	0	0
	Ongeveer om de twee uur wat eten (structuur in de dag); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	1	1

	Anders, namelijk:	bij samengestelde maaltijden (zoals macaronie of soep oid) is het lastig te bepalen hoeveel je er van zou kunnen eten.	0	0	0	0
Als u wilt, kunt u in het veld hieronder nog een toelichting geven over waa...		Wie zegt mij dat ik voldoende of juist teveel eet? Daar moet ik zelf een diëtist(e) voor inschakelen. Ik had graag gezien dat dit bij het pakket in zat (dan het pakker maar wat duurder maken)	Ik houd niet zo van rauwkost en ik ben geen keukenprinses, dat maakt het lastig om alle vakjes van het bord te "vullen" De site was destijds slecht bereikbaar, en menusuggesties keren ik al helemaal niet. dan vergaat de moed om er mee verder te gaan al snel.		In Me Maatje zitten voor mij persoonlijk nóg teveel koolhydraten. Mede door alle broodmomenten. Ik viel niets af... Hierdoor ben ik overgestapt op de methode Power Slim. Dit heeft dezelfde hoeveelheid eetmomenten en afwisseling, maar nu zonder koolhydraten, o.a. met lijnzaadbrood en zonder aardappelen, zonder fruit, zonder pasta's en... nu pas viel ik af. Inmiddels in 5 maand 15 kilo :) In overleg met Arjan Vahl zou ik wel meedoen aan jullie enquête, zodat jullie mee kunnen nemen in jullie onderzoek dat Me Maatje een priam paln is...maar niet voor iedereen werkt. Vooral niet voor sommige vrouwen in 'de overgang'...voor wie de koolhydraten drastisch naar beneden moeten. Voor mij persoonlijk is om de 2 uur wat eten een te korte curve. Ik mag niet eerder eten dan om de drie uur. Inmiddels mag ik gedoceerd weer fruit eten en 1x per week aardappelen.	
Hoe tevreden bent u in het algemeen over MeMaatje? Geef een cijfer van 1 to...		8	5	7	5	6
Hoe goed vindt u MeMaatje vol te houden? Geef een cijfer van 1 tot 10. (1= ...		9	4	6	7	7
Vindt u MeMaatje goed inpasbaar in uw dagelijkse leven?	1 = Ja; 2 = Nee, want	1	2, ik kan er niet mee uit de voeten	1	2	2
Wat vindt u van de prijs-kwaliteitverhouding van MeMaatje?	1 = Goed, sla vraag 30 over en ga door met vraag 31; 2 = Te duur, ga door met vraag 30	1	1	1	1	1
Waarom vindt u MeMaatje te duur?						
Wat zou u wel een redelijke prijs vinden?						
Zou u iets willen toevoegen of veranderen aan MeMaatje?	1 = Ja, namelijk; 2= Nee	1	1, alternatieven voor het invullen van de vakjes van het bord	2	1	1, meer tips van mogelijkheden

Deze vraag gaat over de piekmomenten in MeMaatje. Piekmomenten zijn momente...	1 = 7 per week; 2 = 6 per week; 3 = 5 per week; 4 = 4 per week; 5 = 3 per week; 6 = 2 per week; 7 = 1 per week; 8 = 1 keer in de twee week; 9 = 1 keer in de drie week; 10 = 1 keer per maand; 11 = Minder dan 1 keer per maand	7	8	3	7	6
Is het door MeMaatje duidelijk hoeveel u precies moet bewegen per dag?	1 = Ja ; 2= Nee, want	2, Ik heb MeMaatje meer ervaren als voedingslevensstijl.	2, daar heb ik destijds (prille begin) niet veel over mee gekregen. Maar ik spor 2 keer per week en kom aan mijn dagelijkse half uur bewegen met gemak	1	1	2, ik kan me niet herinneren dat ik hierover advies heb gekregen
Ik weet door MeMaatje waar ik informatie over gezonde voeding kan vinden (w...	1 = Ja, namelijk; 2= Nee	2	2	2	1, zocht en vond ik al	2
Ik ben door MeMaatje..... (Meerdere antwoorden mogelijk)	Bewuster geworden van wat ik precies eet	0	0	0	0	0
	Meer gaan letten op mijn eetgewoontes	0	0	1	0	0
	Aangezet om zelf informatie op te zoeken over voeding	0	0	0	0	0
	Niet veranderd	1	1	0	1	1
Ik ben door MeMaatje.....	1 = Meer gaan bewegen; 2 = Minder gaan bewegen; 3 = Evenveel gaan bewegen	3	3	1	3	3
Vindt u MeMaatje geschikt om te gebruiken voor een lange periode (meerdere ...	1 = Ja; 2= Nee; 3 = weet ik niet	3	3	3	1	3
Heeft u nog opmerkingen, aanvullingen, tips of andere dingen die graag kwij...		Ik ben heel positief over MeMaatje, maar ik miste wel wat dingen. Daarbij had ik de discipline niet om door te zetten en dus verviel ik snel in mijn oude patroon. Ik overweeg op dit moment wel om weer te gaan beginnen met Memaatje, want ik geloof er wel in.			Voor mij persoonlijk werkte Power Slim alleen. Wel kan ik me voorstellen dat voor woonzorg instellingen Me maatje een uitkomst is.	



Vragen	Legenda	Respondent 16	Respondent 17	Respondent 18	Respondent 19	Respondent 20
Wat is uw geslacht?	1 = Man; 2 = Vrouw	2	2	2	2	1
Wat is uw leeftijd?		49	53	54	54	62
Wat is uw nationaliteit?		Nederlandse	Nederlandse	Nederlandse	Nederlandse	Nederlandse
Wat is uw hoogst behaalde opleiding?	1 = Lagere school; 2 = Middelbaar algemeen onderwijs (mulo, mavo, vmbo, havo, hbs, mms, vwo); 3 = Lager beroepsonderwijs (lts, vbo, leao, lhno, huishoudschool); 4 = Middelbaar beroepsonderwijs (mts, meao, mdgo, mbo); 5 = Hoger beroepsonderwijs (hts, heao, hbo); 6 = Wetenschappelijk onderwijs; 7 = Anders, namelijk:	4	5	4	4	5
Wat is uw werksituatie?	1 = Werkend 0-16 uur per week 2 = Werkend 17-32 uur per week 3 = Werkend 33-40 uur per week 4 = Studerend 5 = Op dit moment heb ik geen werk en/of ik heb een uitkering 6 = Gepensioneerd 7 = Anders, namelijk:	7, ik ben fulltime mama dus altijd thuis	7, 50 per week	2	2	3
Wat is uw gezinssituatie?	1 = Alleenstaand; 2 = Alleenstaand en met thuiswonende kinderen; 3 = Met partner; 4 = Met partner en met thuiswonende kinderen; 5 = Getrouwd; 6 = Getrouwd en met thuiswonende kinderen; 7 = Anders, namelijk:	6	5	4	6	6
Heeft u wel eens een andere methode geprobeerd dan MeMaatje om af te slanke...	1 = Ja, namelijk; 2 = Nee	2	1, niet eten (pubertijd), dietist, pillen, fysiofitness/afvalprogramma	1, weight watchers enz	1, Grip op koolhydraten, South beach, eiwit shakes, Slank Klup, Zero 4, voor altijd jong	1, Sonja B
Heeft u wel eens met succes een dieet/afslankmethode gevolgd?	1 = Ja, namelijk; 2 = Nee, ik had geen succes met; 3 = Niet van toepassing	3	1, bij alle methodes behalve pillen tussen 10-20 kilo afgevallen maar in alle gevallen uitein delijk hoger uitgekomen	1, Weight Watchers en Cambridge	1, Slank klup en div. andere dieten alles met tijdelijk resultaat	1, sonja B
Gelooft u dat diëten/afslankmethodes werken?	1 = Ja; 2 = Nee; 3 = Weet ik niet	3	2	2	2	3
Als ik een dieet/afslankmethode volg, houd ik het vol door...(Meerdere antw...	Persoonlijke discipline	1	1	1	1	0
	Hulp van een diëtist	0	1	0	0	0
	Motivatie door vrienden/vriendinnen	0	0	0	0	0
	Motivatie door partner	0	1	0	0	0
	Ik houd diëten nooit lang vol	0	0	0	0	1
	Anders, namelijk:	0	0	0	0 1, zolang ik afval wordt ik daardoor gemotiveerd, als ik niet meer afval ondanks dat ik me aan het dieet houd gaat de motivatie weg	0
Hoe bent u bij MeMaatje terecht gekomen?	1 = Via Social Media zoals Facebook en Twitter; 2 = Via internet; 3 = Via kennissen of vrienden; 4 = Via familie; 5 = Op een beurs of markt; 6 = Op de sportschool; 7 = Anders, namelijk:	5	7, kennismaking met een zeer afgevallen Arjan, en benieuwd naar zijn geheim	7, Arjan Vahl	4	4

Wat is de hoofdreden waarom u voor MeMaatje heeft gekozen?	1 = Omdat ik graag een portieweergave wil (Het bord); 2 = Omdat ik wil afvallen; 3 = Omdat ik een 'gezondere' leefstijl wil; 4 = Omdat ik graag regelmaat en houvast wil (Dagboek en/of menusuggesties); 5 = Omdat ik alle pillen, poeders en shakes heb geprobeerd om af te vallen maar niets hielp; 6 = Omdat andere afslankmethodes of diëten niet hielpen; 7 = Omdat ik veel vrijheid heb met MeMaatje; 8 = Andere reden, namelijk:	7	2	6	2	2
Heeft u zichzelf gewogen toen u begon met MeMaatje?	1 = Ja; 2 = Nee	1	1	1	1	1
Heeft u toen u met MeMaatje begon een streefgewicht vastgesteld?	1 = Ja; 2 = Nee	1	2	2	2	1
Hoeveel kilogram verwacht(te) u ongeveer af te vallen per maand? (Als u gee...					ik verwacht niks	0,5
Bent u afgevallen door MeMaatje?	1 = Ja 0-2 kg; 2 = Ja 2-5 kg; 3 = Ja 5-10 kg; 4 = Ja 10-15 kg; 5 = Ja 15-20 kg; 6 = Ja >20 kg; 7 = Nee; 8 = Weet ik niet	5	7	7	7	8
Heeft u uw streefgewicht bereikt?	1 = Ja; 2 = Nee; 3 = Niet van toepassing, ik had geen streefgewicht vastgesteld	2	3	3	3	2
Bent u op dit moment bezig met MeMaatje?	1 = Ja, ga door met vraag 21; 2 = Nee, ga door met vraag 19 en 20 en sla vraag 21 over	1	2	2	1	1
Hoe lang heeft u MeMaatje geprobeerd?	1 = 0-2 weken; 2 = 2-4 weken; 3 = 1-2 maanden; 4 = 2-4 maanden; 5 = 4-6 maanden; 6 = 6 maanden - 1 jaar; 7 = 1-2 jaar; 8 = > 2 jaar	0	1	2	0	2
Waarom bent u gestopt met MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)	Omdat ik niet afviel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Omdat de methode 'MeMaatje' mij niet beviel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Omdat ik geen zin meer had; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Omdat ik weer terug wilde naar mijn gebruikelijke voedingspatroon; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Omdat ik een ander dieet ben gaan volgen; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Omdat ik mijn streefgewicht heb bereikt; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Omdat ik MeMaatje lastig vind in te passen in het dagelijks leven.; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Anders, namelijk:	0	ik kreeg een blessure waardoor ik thuis kwam te zitten en immobiel werd, periode met operatie en revalidatie volgde waardoor me maatje helemaal in de verdrukking is geraakt	Ik moest koolhydraatarm eten	0	0
Hoe lang gebruikt u MeMaatje al?	1 = 0-2 weken; 2 = 2-4 weken; 3 = 1-2 maanden; 4 = 2-4 maanden; 5 = 4-6 maanden; 6 = 6 maanden - 1 jaar; 7 = 1-2 jaar; 8 = > 2 jaar	7	0	0	2	2
Wat vindt u sterke punten aan MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)	Het niet hoeven afwegen van voedsel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	1	1	0	1
	Dagboekje (met bijbehorende stickervellen); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0

	Mee eten met gezin; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	0	1	1	0
	Placemat; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Bord; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	0	0	1	0
	Menusuggesties; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	1	0	0
	Alles mogen eten; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	1
	"Piekmomenten" (Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op.); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Zelf invulling kunnen geven aan hoe en wanneer MeMaatje toe te passen	0	0	0	1	0
	Ongeveer om de twee uur wat eten (structuur in de dag); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	1	1	0	0
	Anders, namelijk:	0	0	0	0	0
Als u wilt, kunt u in het veld hieronder nog een toelichting geven over waa...		Het is uiteraard handig en makkelijk om met het gezin mee te eten en door het bord weet je precies wat genoeg is. Ik vind dat super handig en makkelijk &-128077;			Het helpt tegen het te veel opscheppen van koolhydraten en het pakken van een te groot stuk vlees.	
Wat vindt u minder sterke punten aan MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk...)	Niets	1	1	0	0	0
	Dagboekje (met bijbehorende stickervellen); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Mee eten met gezin; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Placemat; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	1
	Bord; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	1
	Menusuggesties; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Alles mogen eten; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	"Piekmomenten" (Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op.); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Het bord meenemen als ik niet thuis eet	0	0	1	0	1
	Zelf invulling kunnen geven aan hoe en wanneer MeMaatje toe te passen; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0
	Ongeveer om de twee uur wat eten (structuur in de dag); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0	0	0	0

	Anders, namelijk:	0	0	0	Het helpt om de goede verhouding tussen groente, koolhydraten en eiwitten tijdens het diner aan te leren. Maar voor de rest van de dag geeft het geen houvast.	0
Als u wilt, kunt u in het veld hieronder nog een toelichting geven over waa...					Het bord is een hulpmiddel voor het aanleren van de juiste portiegrootte. Voor de rest van de dag zijn er geen duidelijke regels, dat is voor mij te vrijblijvend. Verder vul ik ook niet elke dag alle vakjes, als je eenpansgerecht, stamppot of pasta eet moet je eigenlijk aparte groente en rauwkost bijvoegen. Daar komt bij mij niet altijd iets van terecht. De kleine portie aardappels gaat prima maar het kleine vakje stamppot of pasta voelt naar mijn gevoel als heel weinig, dan moet je apart groente of salade bijmaken. Verder past er een grote gehaktbal in het vakje, en maar een klein stukje schnitzel of vis, in zo'n geval is een richtlijn van bijv. 100 gr vlees duidelijker.	
Hoe tevreden bent u in het algemeen over MeMaatje? Geef een cijfer van 1 to...		10	3	8	6	8
Hoe goed vindt u MeMaatje vol te houden? Geef een cijfer van 1 tot 10. (1= ...		10	1	7	7	7
Vindt u MeMaatje goed inpasbaar in uw dagelijkse leven?	1 = Ja; 2 = Nee, want	1	2	1	1	2, probleem bij 1 pansgerecht
Wat vindt u van de prijs-kwaliteitverhouding van MeMaatje?	1 = Goed, sla vraag 30 over en ga door met vraag 31; 2 = Te duur, ga door met vraag 30	1	1	1	2	1
Waarom vindt u MeMaatje te duur?					Je krijgt alleen een bord met placemat, kostprijs is minder	
Wat zou u wel een redelijke prijs vinden?					10,-	
Zou u iets willen toevoegen of veranderen aan MeMaatje?	1 = Ja, namelijk; 2= Nee	2	2	2	1, Meer regels voor de rest van de dag	1, aanwijzingen bij 1 pans gerechten

Deze vraag gaat over de piekmomenten in MeMaatje. Piekmomenten zijn momente...	1 = 7 per week; 2 = 6 per week; 3 = 5 per week; 4 = 4 per week; 5 = 3 per week; 6 = 2 per week; 7 = 1 per week; 8 = 1 keer in de twee week; 9 = 1 keer in de drie week; 10 = 1 keer per maand; 11 = Minder dan 1 keer per maand	7	10	7	7	6
Is het door MeMaatje duidelijk hoeveel u precies moet bewegen per dag?	1 = Ja ; 2= Nee, want	2, Daar kijk ik niet naar ik heb mijn eigen sport schema	1	1	2, Dit heb ik niet gevonden op de website	2, geen info
Ik weet door MeMaatje waar ik informatie over gezonde voeding kan vinden (w...	1 = Ja, namelijk; 2= Nee	2	0	2	2	2
Ik ben door MeMaatje..... (Meerdere antwoorden mogelijk)	Bewuster geworden van wat ik precies eet	1	1	0	1	1
	Meer gaan letten op mijn eetgewoontes	1	0	0	0	1
	Aangezet om zelf informatie op te zoeken over voeding	0	0	0	0	0
	Niet veranderd	0	0	1	0	0
Ik ben door MeMaatje.....	1 = Meer gaan bewegen; 2 = Minder gaan bewegen; 3 = Evenveel gaan bewegen	1	1	3	3	3
Vindt u MeMaatje geschikt om te gebruiken voor een lange periode (meerdere ...	1 = Ja; 2= Nee; 3 = weet ik niet	1	1	1	1	1
Heeft u nog opmerkingen, aanvullingen, tips of andere dingen die graag kwij...		Als je je aan de vakken houdt die op het bord zitten met het eten dan ga je al een hele goede stap vooruit	ik moet het nodig weer iets serieuzer oppakken.		Ik heb behoefte aan meer informatie over de hoeveelheden voedsel de rest van de dag voor mijn specifieke situatie. Dit kun je wel vinden bij het voedingscentrum maar niet bij MeMaatje.	

Vragen	Legenda	Respondent 21	Respondent 22
Wat is uw geslacht?	1 = Man; 2 = Vrouw	2	1
Wat is uw leeftijd?		59	30
Wat is uw nationaliteit?		Nederlandse	Nederlandse
Wat is uw hoogst behaalde opleiding?	1 = Lagere school; 2 = Middelbaar algemeen onderwijs (mulo, mavo, vmbo, havo, hbs, mms, vwo); 3 = Lager beroepsonderwijs (lts, vbo, leao, lhno, huishoudschool); 4 = Middelbaar beroepsonderwijs (mts, meao, mdgo, mbo); 5 = Hoger beroepsonderwijs (hts, heao, hbo); 6 = Wetenschappelijk onderwijs; 7 = Anders, namelijk:	5	5
Wat is uw werksituatie?	1 = Werkend 0-16 uur per week 2 = Werkend 17-32 uur per week 3 = Werkend 33-40 uur per week 4 = Studerend 5 = Op dit moment heb ik geen werk en/of ik heb een uitkering 6 = Gepensioneerd 7 = Anders, namelijk:	3	3
Wat is uw gezinssituatie?	1 = Alleenstaand; 2 = Alleenstaand en met thuiswonende kinderen; 3 = Met partner; 4 = Met partner en met thuiswonende kinderen; 5 = Getrouwd; 6 = Getrouwd en met thuiswonende kinderen; 7 = Anders, namelijk:	5	3
Heeft u wel eens een andere methode geprobeerd dan MeMaatje om af te slanke...	1 = Ja, namelijk; 2 = Nee	1, van alles	2
Heeft u wel eens met succes een dieet/afslankmethode gevolgd?	1 = Ja, namelijk; ; 2 = Nee, ik had geen succes met: ; 3 = Niet van toepassing	1, Van alles	3
Gelooft u dat diëten/afslankmethodes werken?	1 = Ja ; 2 = Nee ; 3 = Weet ik niet	1	1
Als ik een dieet/afslankmethode volg, houd ik het vol door...(Meerdere antw...	Persoonlijke discipline	1	1
	Hulp van een diëtist	0	0
	Motivatatie door vrienden/vriendinnen	0	0
	Motivatatie door partner	0	1
	Ik houd diëten nooit lang vol	0	0
	Anders, namelijk:	0	0
Hoe bent u bij MeMaatje terecht gekomen?	1 = Via Social Media zoals Facebook en Twitter; 2 = Via internet; 3 = Via kennissen of vrienden; 4 = Via familie; 5 = Op een beurs of markt; 6 = Op de sportschool; 7 = Anders, namelijk:	6	3

Wat is de hoofdreden waarom u voor MeMaatje heeft gekozen?	1 = Omdat ik graag een portieweergave wil (Het bord); 2 = Omdat ik wil afvallen; 3 = Omdat ik een 'gezondere' leefstijl wil; 4 = Omdat ik graag regelmaat en houvast wil (Dagboek en/of menusuggesties); 5 = Omdat ik alle pillen, poeders en shakes heb geprobeerd om af te vallen maar niets hielp; 6 = Omdat andere afslankmethodes of diëten niet hielpen; 7 = Omdat ik veel vrijheid heb met MeMaatje; 8 = Andere reden, namelijk:	2	2
Heeft u zichzelf gewogen toen u begon met MeMaatje?	1 = Ja; 2 = Nee	1	2
Heeft u toen u met MeMaatje begon een streefgewicht vastgesteld?	1 = Ja; 2 = Nee	1	2
Hoeveel kilogram verwacht(te) u ongeveer af te vallen per maand? (Als u gee...			
Bent u afgevallen door MeMaatje?	1 = Ja 0-2 kg; 2 = Ja 2-5 kg; 3 = Ja 5-10 kg; 4 = Ja 10-15 kg; 5 = Ja 15-20 kg; 6 = Ja >20 kg; 7 = Nee; 8 = Weet ik niet	1	8
Heeft u uw streefgewicht bereikt?	1 = Ja; 2 = Nee; 3 = Niet van toepassing, ik had geen streefgewicht vastgesteld	2	3
Bent u op dit moment bezig met MeMaatje?	1 = Ja, ga door met vraag 21; 2 = Nee, ga door met vraag 19 en 20 en sla vraag 21 over	2	1
Hoe lang heeft u MeMaatje geprobeerd?	1 = 0-2 weken; 2 = 2-4 weken; 3 = 1-2 maanden; 4 = 2-4 maanden; 5 = 4-6 maanden; 6 = 6 maanden - 1 jaar; 7 = 1-2 jaar; 8 = > 2 jaar	2	0
Waarom bent u gestopt met MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)	Omdat ik niet afviel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	Omdat de methode 'MeMaatje' mij niet beviel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	0
	Omdat ik geen zin meer had; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	Omdat ik weer terug wilde naar mijn gebruikelijke voedingspatroon; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	Omdat ik een ander dieet ben gaan volgen; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	Omdat ik mijn streefgewicht heb bereikt; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	Omdat ik MeMaatje lastig vind in te passen in het dagelijks leven.; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	0
	Anders, namelijk:	0	0
Hoe lang gebruikt u MeMaatje al?	1 = 0-2 weken; 2 = 2-4 weken; 3 = 1-2 maanden; 4 = 2-4 maanden; 5 = 4-6 maanden; 6 = 6 maanden - 1 jaar; 7 = 1-2 jaar; 8 = > 2 jaar	7	1
Wat vindt u sterke punten aan MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk)	Het niet hoeven afwegen van voedsel; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	1
	Dagboekje (met bijbehorende stickervellen); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0



	Mee eten met gezin; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	1
	Placemat; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	Bord; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	1
	Menusuggesties; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	Alles mogen eten; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	"Piekmomenten" (Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op.); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	Zelf invulling kunnen geven aan hoe en wanneer MeMaatje toe te passen	0	0
	Ongeveer om de twee uur wat eten (structuur in de dag); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	Anders, namelijk:	0	0
Als u wilt, kunt u in het veld hieronder nog een toelichting geven over waa...			Het mee-eten met gezin, waarbij je als "afgewogen hoeveelheid" het bord kunt gebruiken vind ik echt een voordeel. Op deze manier krijg je optisch goed zicht in de portiegrootte én je hoeft geen aparte maaltijden te koken.
Wat vindt u minder sterke punten aan MeMaatje? (Meerdere antwoorden mogelijk...)	Niets	0	0
	Dagboekje (met bijbehorende stickervellen); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	Mee eten met gezin; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	Placemat; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	Bord; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	Menusuggesties; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	Alles mogen eten; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0
	"Piekmomenten" (Piekmomenten zijn momenten wanneer u bijvoorbeeld een verjaardag of feestje heeft waarbij u kunt genieten van alles waar u gek op bent of wat er "op tafel komt". De volgende dag pakt u uw leefstijl van MeMaatje weer op.); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	1	0
	Het bord meenemen als ik niet thuis eet	0	0
	Zelf invulling kunnen geven aan hoe en wanneer MeMaatje toe te passen; 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	1
	Ongeveer om de twee uur wat eten (structuur in de dag); 0 = niet ingevuld, 1 = ingevuld	0	0



	Anders, namelijk:	0	0
Als u wilt, kunt u in het veld hieronder nog een toelichting geven over waa...			Ik mis eigenlijk nog wel wat concrete invulling voor de dagperiode en MeMaatje mag wel wat meer worden "aangevuld" (meer menusuggesties bijvoorbeeld).
Hoe tevreden bent u in het algemeen over MeMaatje? Geef een cijfer van 1 to...		5	6,5
Hoe goed vindt u MeMaatje vol te houden? Geef een cijfer van 1 tot 10. (1= ...		6	7
Vindt u MeMaatje goed inpasbaar in uw dagelijkse leven?	1 = Ja; 2 = Nee, want	2, te onregelmatig	1
Wat vindt u van de prijs-kwaliteitverhouding van MeMaatje?	1 = Goed, sla vraag 30 over en ga door met vraag 31; 2 = Te duur, ga door met vraag 30	1	2
Waarom vindt u MeMaatje te duur?			Idee is wel goed, Ik mis echter nog wel wat uitwerking
Wat zou u wel een redelijke prijs vinden?			30
Zou u iets willen toevoegen of veranderen aan MeMaatje?	1 = Ja, namelijk; 2= Nee	2	1, zie 25

Deze vraag gaat over de piekmomenten in MeMaatje. Piekmomenten zijn momente...	1 = 7 per week; 2 = 6 per week; 3 = 5 per week; 4 = 4 per week; 5 = 3 per week; 6 = 2 per week; 7 = 1 per week; 8 = 1 keer in de twee week; 9 = 1 keer in de drie week; 10 = 1 keer per maand; 11 = Minder dan 1 keer per maand	6	7
Is het door MeMaatje duidelijk hoeveel u precies moet bewegen per dag?	1 = Ja ; 2= Nee, want	2	2, staat nergens vermeld
Ik weet door MeMaatje waar ik informatie over gezonde voeding kan vinden (w...	1 = Ja, namelijk; 2= Nee	2	2
Ik ben door MeMaatje..... (Meerdere antwoorden mogelijk)	Bewuster geworden van wat ik precies eet	0	0
	Meer gaan letten op mijn eetgewoontes	0	1
	Aangezet om zelf informatie op te zoeken over voeding	0	0
	Niet veranderd	1	0
Ik ben door MeMaatje.....	1 = Meer gaan bewegen; 2 = Minder gaan bewegen; 3 = Evenveel gaan bewegen	3	3
Vindt u MeMaatje geschikt om te gebruiken voor een lange periode (meerdere ...	1 = Ja; 2= Nee; 3 = weet ik niet	3	1
Heeft u nog opmerkingen, aanvullingen, tips of andere dingen die graag kwij...			Nee

	Als u wilt, kunt u in het veld hieronder nog een toelichting geven over waa...	Als u wilt, kunt u in het veld hieronder nog een toelichting geven over waa...	Heeft u nog opmerkingen, aanvullingen, tips of andere dingen die graag kwij...
respondent 1			Het ligt het meest aan mijzelf dat ik niet zo bezig ben met MeMaatje
respondent 2			
respondent 3			
respondent 4			
respondent 5			
respondent 6	Het beeld van een gevuld bord is voor mij praktisch en zichtbaar.	Maak ik geen gebruik van en ook niet van alle vlakken op het bord.	Ik gebruik Memaatje voornamelijk als het zichtbaar maken van mijn diner. Ik maak gebruik van een Personal Trainer en zij voorziet mij van voedingstips en vervangbare voeding. Dat ik ben afgevallen -25 kg is niet alleen door Memaatje maar door een combinatie van Memaatje, mijn personaltrainer en mijn eigen inzichten en doorzettingsvermogen en veel sporten/bewegen.
respondent 7	Veel groente. Ik ben een echte vleeseter, dit mocht nu niet teveel.		De gewoonte die ik hieraan over heb gehouden is: veel groente en augurk/komkommer e.d. bij het warme eten doen.
respondent 8			Heb uiteindelijk dus niet MeMaatje gedaan. Ben inmiddels wel afgevallen via Weight Watchers. Wat ik aan dit programma fijn vindt is een puntenberekening over de gehele dag. Alle producten zijn gelabeld. Dieet is afgestemd op

			geslacht, leeftijd en lengte. Bij MeMaatje eet iedereen ongeveer gelijk. Minder toegespitst dus.
respondent 9			Ik heb een stok achter de deur nodig. Dus op een vast moment/bjeenkost weg.
respondent 10			
respondent 11		Wie zegt mij dat ik voldoende of juist teveel eet? Daar moet ik zelf een diëtist(e) voor inschakelen. Ik had graag gezien dat dit bij het pakket in zat (dan het pakker maar wat duurder maken)	Ik ben heel positief over MeMaatje, maar ik miste wel wat dingen. Daarbij had ik de discipline niet om door te zetten en dus verviel ik snel in mijn oude patroon. Ik overweeg op dit moment wel om weer te gaan beginnen met Memaatje, want ik geloof er wel in.
respondent 12		Ik houd niet zo van rauwkost en ik ben geen keukenprinses, dat maakt het lastig om alle vakjes van het bord te "vullen" De site was destijds slecht bereikbaar, en menusuggesties keren ik al helemaal niet. dan vergaat de moed om er mee verder te gaan al snel.	
respondent 13			
respondent 14		In Me Maatje zitten voor mij persoonlijk nóg teveel koolhydraten. Mede door alle broodmomenten. Ik viel niets af... Hierdoor ben ik overgestapt op de methode Power Slim. Dit heeft dezelfde hoeveelheid eetmomenten en afwisseling, maar nu zonder koolhydraten, o.a. met lijnzaadbrood en zonder aardappelen, zonder fruit, zonder pasta's en... nu pas viel ik af. Inmiddels in 5 maand 15 kilo :) In overleg met Arjan Vahl zou ik wel meedoen aan jullie	Voor mij persoonlijk werkte Power Slim alleen. Wel kan ik me voorstellen dat voor woonzorg instellingen Me maatje een uitkomst is.

		<p>enquete, zodat jullie mee kunnen nemen in jullie onderzoek dat Me Maatje een priam paln is...maar niet voor iedereen werkt. Vooral niet voor sommige vrouwen in \de overgang\'....voor wie de koolhydraten drastisch naar beneden moeten. Voor mij persoonlijk is om de 2 uur wat eten een te korte curve. Ik mag niet eerder eten dan om de drie uur. Inmiddels mag ik gedoceerd weer fruit eten en 1x per week aardappelen.</p>	
respondent 15			
respondent 16	<p>Het is uiteraard handig en makkelijk om met het gezin mee te eten en door het bord weet je precies wat genoeg is. Ik vind dat super handig en makkelijk &amp;-128077;</p>		<p>Als je je aan de vakken houdt die op het bord zitten met het eten dan ga je al een hele goede stap vooruit</p>
respondent 17			<p>ik moet het nodig weer iets serieuzer oppakken.</p>
respondent 18			
respondent 19	<p>Het helpt tegen het te veel opscheppen van koolhydraten en het pakken van een te groot stuk vlees.</p>	<p>Het bord is een hulpmiddel voor het aanleren van de juiste portiegrootte. Voor de rest van de dag zijn er geen duidelijke regels, dat is voor mij te vrijblijvend. Verder vul ik ook niet elke dag alle vakjes, als je eenpansgerecht, stampot of pasta eet moet je eigenlijk aparte groente en rauwkost bijvoegen. Daar komt bij mij niet altijd iets van terecht. De kleine portie</p>	<p>Ik heb behoefte aan meer informatie over de hoeveelheden voedsel de rest van de dag voor mijn specifieke situatie. Dit kun je wel vinden bij het voedingscentrum maar niet bij MeMaatje.</p>

		aardappels gaat prima maar het kleine vakje stampot of pasta voelt naar mijn gevoel als heel weinig, dan moet je apart groente of salade bijmaken. Verder past er een grote gehaktbal in het vakje, en maar een klein stukje schnitzel of vis, in zo'n geval is een richtlijn van bijv. 100 gr vlees duidelijker.	
respondent 20			
respondent 21			
respondent 22	Het mee-eten met gezin, waarbij je als "afgewogen hoeveelheid" het bord kunt gebruiken vind ik echt een voordeel. Op deze manier krijg je optisch goed zicht in de portiegrootte én je hoeft geen aparte maaltijden te koken.	Ik mis eigenlijk nog wel wat concrete invulling voor de dagperiode en MeMaatje mag wel wat meer worden "aangevuld" (meer menusuggesties bijvoorbeeld).	Nee

## Bijlage 10: Verklarende woordenlijst

\*= Ruststofwisseling/rustmetabolisme: De energie die nodig is voor het functioneren van organen en weefsels die in rustende en vastende toestand zijn.

\*\* = Leptine is een peptide hormoon. Als er gegeten wordt, gaat dit hormoon naar de hersenen om het verzadigingsgevoel op te wekken. De honger neemt dan af. Leptine wordt ook wel het "hongerhormoon" genoemd.

\*\*\* = Ghreline is tevens een peptide hormoon. Ghreline wekt eetlust op en stimuleert de voedselinname. De hoeveelheid Ghreline is voor de maaltijd verhoogd en na de maaltijd verlaagd.

\*\*\*\*= Richtlijnen Goede Voeding = De *Richtlijnen Goede Voeding* zijn bedoeld om de overheid steun te bieden bij het ontwikkelen van een voedingsbeleid en bij het volgen van de effecten van dat beleid. Het advies vormt tevens de basis voor de voedingsvoorlichting in ons land. De richtlijnen in dit advies zijn getoetst aan de huidige stand van wetenschap. Ze zijn ontwikkeld door de Gezondheidsraad.