



- DIÄTOLOGIN -

Alexandra Mayer, BSc MSc

Med. Ernährungstherapeutin
Beratung | Vorträge | Workshops

Wichtig vor einer **BIA-Messung!**?

(Bio-Impedanz-Analyse, Körperzusammensetzungsmessung)

Um ein optimales, gut interpretierbares und möglichst unverfälschtes

Messergebnis zu erhalten, sind folgende Punkte wichtig:

- Mindestens 3 – 4 Stunden vorher **keine Nahrungszufuhr**.
- Mindestens 2 Stunden vorher **keine Flüssigkeitsaufnahme**.
- Hände und Füße am Messtag **nicht eincremen** (Elektrodenhaftung).
- Die letzte **sportliche Betätigung** sollte mindestens **24 Stunden zurückliegen**.
- Der letzte **Alkoholkonsum** sollte möglichst **24 Stunden zurückliegen**.
- **Keine Saunagänge** 24 Stunden vor der Messung.
- Vor der Messung **Harnblase entleeren**.
- Zur Messung aus praktischen Gründen **keine Strumpfhosen** tragen.
- **Bei Erkrankungen** bitte einen neuen Termin vereinbaren.
- Bei Personen mit **implantierten elektronischen Geräten**, wie z.B. Herzschrittmachern oder Defibrillatoren, ist eine **Messung nicht möglich**.

Folgemessungen

sollten immer unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden:

Uhrzeit, Menge der Nahrungsaufnahme und Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt, Außentemperatur, sportliche Betätigung, etc.