

Checkliste „BIA – Messung“

Allgemeine Informationen

Eine bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) misst die Zusammensetzung Ihres Körpers bezogen auf Körperfett, Muskelmasse und Wasserhaushalt. Sie erhalten so Informationen über den Verlauf und Erfolg der Ernährungsintervention.

Die Messung erfolgt als Widerstandsmessung, bei der ein leichter Wechselstrom (den Sie nicht spüren) durch den Körper geschickt wird.

Da der Widerstand über den Wassergehalt des Körpers gemessen wird, sind ein paar Punkte zu beachten:

- **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**
Ein Abstand von 2-3 Stunden zwischen Mahlzeit und Messung wären ideal. Wenn nicht anders möglich, sollte zumindest 1 Stunde Abstand zwischen Essen und Messung liegen.
- **Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**
Günstig ist ein Abstand von 30 bis 60 Minuten zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.
- **Kommen Sie möglichst mit gleichen Voraussetzungen!**
Die Essens- und Flüssigkeitsaufnahme sollte bei Verlaufsmessungen immer die gleiche sein. Unterschiede im Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse verändern.
- **Kommen Sie mit einer leeren Blase!**
Eine volle Blase kann das Messergebnis verfälschen.
- **Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme!**
Cremen und Lotionen an Händen und Füßen können das Messergebnis verfälschen.
- **Kein Sport vor der Messung!**
2-3 Stunden vor der Messung sollten Sie sich nicht übermäßig sportliche betätigen. Sollten Sie zum Zeitpunkt der Messung einen Muskelkater haben, geben Sie dies bitte ebenfalls bekannt, da sich dadurch Widerstandswerte verändern.
- **Bitte tragen Sie am Tag der Messung keine Strumpfhosen!**

Nicht durchgeführt werden darf die Messung, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder Defibrillator tragen. Bei Schwangeren ist das Messergebnis verfälscht.