



Het meten van uw lichaamssamenstelling

Lichaamssamenstelling meten met behulp van bio-impedantie

Het lichaam bestaat uit vet (vetmassa) en uit organen, botten, spieren en water (vetvrije massa). Bio-impedantie is een methode om de hoeveelheid vetmassa en vetvrije massa te kunnen meten.

Hoe wordt het gemeten?

Aan de hand van de geleiding van een zwakstroom door het lichaam, dan wel het bieden van weerstand daartegen, kan uw lichaamssamenstelling worden bepaald. Weefsels met veel water en elektrolyten, zoals bloed en spieren, geleiden goed. Vetmassa, lucht of bot daarentegen geleiden nauwelijks stroom.

Wat is het doel van de meting?

De hoeveelheid vet en vetvrije massa zegt iets over de conditie van uw lichaam. De uitslag kan gebruikt worden bij de beoordeling van uw voedingstoestand en/of evaluatie van uw voedingsbehandeling. Een verminderde voedingstoestand kan bijvoorbeeld langzamer herstel en complicaties bij ziekte en operaties tot gevolg hebben.

Hoe verloopt de meting?

De bio-impedantie meting duurt ongeveer vijf minuten en wordt meestal verricht door een diëtist. Via plakkertjes (elektroden) die op uw hand en uw voet worden bevestigd wordt een zwakstroom door uw lichaam gestuurd, hier merkt u niets van. Het apparaat registreert de uitslagen en berekent aan de hand van een formule uw vet en vetvrije massa.



Vorbereiding meting

Om de meting zo goed mogelijk te laten verlopen, kunt u de dag van de meting:

- Uw sieraden af doen (horloges, armbanden enz.)
- Geen gebruik maken van crèmes en lotions op handen en voeten
- Makkelijke schoenen en sokken aantrekken (bij voorkeur geen panty's en/of steunkousen). U zult gevraagd worden om deze tijdens de meting uit te trekken.
- Voor de meting toiletteren

Let op:

De meting kan niet worden uitgevoerd als u zwanger bent of een pacemaker draagt.

Uitslag meting

| Uitslag Bio-impedantie | |
|------------------------|----|
| Datum | |
| Gewicht | kg |
| Vet vrije massa | % |
| Vet massa | % |

Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen heeft kunt u contact opnemen met uw diëtist via onderstaand telefoonnummer.

Uw diëtist is

Sectie diëtetiek en voedingswetenschappen, VU medisch centrum.

Tel. secretariaat: 020 - 444 3410.