



Het meten van uw energieverbruik

Energieverbruik in rust meten met behulp van indirecte calorimetrie

Ons lichaam heeft energie nodig voor allerlei levensprocessen zoals het handhaven van de juiste temperatuur, vertering van voedsel en ademen. Dit wordt ook wel het energieverbruik in rust genoemd. Indirecte calorimetrie is een methode waarmee dit gemeten kan worden.

Hoe wordt het gemeten?

Met indirecte calorimetrie wordt de hoeveelheid zuurstof en koolstofdioxide in uw in- en uitgeademde lucht gemeten. Aan de hand van deze gegevens kan uw dagelijkse energieverbruik in rust worden berekend.

Wat is het doel van de meting?

Ons lichaam is te vergelijken met een auto. Een auto heeft brandstof nodig om te kunnen rijden. De uitslag van de indirecte calorimetrie meting vertelt ons hoeveel brandstof uw lichaam nodig heeft, ofwel uw dagelijkse energieverbruik in rust. Dit is ongeveer 75% van uw totale energieverbruik. De overige 25% bepalen we met behulp van een toeslag aan de hand van uw activiteiten, eventuele verliezen van voedingsstoffen en/of gewenste gewicht toe- of afname. Met behulp van de totale uitslag kan een adequaat en persoonlijk voedingsbehandelplan voor de hoeveelheid energie (kcal) voor u worden opgesteld.

Hoe verloopt de meting?

De meting duurt ongeveer 20 a 30 minuten en wordt meestal uitgevoerd door een diëtist. De meting wordt verricht terwijl u ligt. Uw evt. partner/begeleider wordt gevraagd in de wachtkamer plaats te nemen om afleiding tijdens de meting te voorkomen.



Met behulp van een transparante kap die over uw hoofd en hals wordt geplaatst, wordt uw uitgeademde lucht opgevangen en via continue circulatie ververst. Indien gewenst kan u muziek luisteren. gedurende de meting.

Vorbereiding meting

Bij voorkeur voor de meting onderstaande voorbereiding:

- **Voeding:**

Tot 2 uur voor de meting niet meer eten. Drinken kan tot een half uur voor de meting. Indien dit niet kan in verband met medicatiegebruik of een andere reden, overleg dan met uw diëtist. Indien u sondevoeding in porties gebruikt neem de laatste portie tot 2 uur voor de meting. Voor continue sondevoeding of parenterale voeding (TPV) geldt continueren op een constante hoeveelheid gedurende 24uur.

Indien van toepassing:

- **Alcohol:**

2 uur voor de meting geen alcohol bevattende producten drinken of eten.

- **Nicotine:**

2 uur voor de meting niet roken.

- **Cafeïne**

4 uur voor de meting geen cafeïne bevattende dranken (koffie, cola, Redbull) drinken.

- **Lichamelijke activiteit**

Tot 2 uur voor de meting geen matig lichamelijke activiteiten (wandelen, fysiotherapie, douchen) en tot 14 uur voor de meting geen zware lichamelijke activiteiten (sporten).

- **Rusten**

10-20 minuten voor de meting rustig zitten of liggen.

Afhankelijk van de situatie kan de diëtist andere afspraken maken ter voorbereiding.

Uitslag meting

Uitslag Indirecte calorimetrie	
Datum	
Energie verbruik Rust	Kcal / dag
Energie verbruik Totaal	Kcal / dag

Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen hebt 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.