

## Vorbereitung BIA – Messung

„Weil nicht nur das Gewicht sondern die inneren Werte zählen“

Mithilfe der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) kann die **Zusammensetzung Ihres Körpers (Fett- und Muskelmasse sowie Körperwasser)** zuverlässig und präzise gemessen werden. Die BIA-Messung ist ein hilfreiches Instrument begleitend zur Ernährungstherapie, um Auskunft über den Ernährungs- bzw. Hydratationszustand zu erhalten sowie den Verlauf bzw. Erfolg der Ernährungstherapie zu messen.

Bei der BIA-Messung werden Körperwiderstände mithilfe eines leichten Wechselstroms, den Sie nicht spüren, gemessen. Dazu werden Elektroden auf Ihre Hand- und Fußrücken geklebt. Damit Ihre Messergebnisse optimal ausgewertet können, sind folgende Punkte vorbereitend für die Durchführung einer BIA-Messung zu beachten:

- 🍴 **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung**  
Optimal wäre ein Abstand von 2-3 Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und der Messung, mindestens jedoch 1 Stunde.
- 🍴 **Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung**  
Optimal wäre ein Abstand von 1 Stunde zwischen der letzten Flüssigkeitsaufnahme und der Messung.
- 🍴 **Kommen Sie möglichst immer 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 beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
- 🍴 **Kein Sport unmittelbar vor der Messung**  
Etwa 2-3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben.
- 🍴 **Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme**  
Cremen können die Haftung der Elektroden und somit das Messergebnis beeinflussen.
- 🍴 **Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhose oder Rock an**  
Für die Durchführung der Messung benötigen Sie freie Fußrücken.

Wenn Sie einen **Herzschrittmacher oder Defibrillator** implantiert haben, kann aus Sicherheitsgründen **keine Messung** durchgeführt werden.