

Het meten van uw energieverbruik

Het meten van uw energieverbruik in rust 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. Met 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 gewichtstoename of -afname. Met behulp van de totale uitslag kan een persoonlijk voedingsbehandelplan voor de hoeveelheid energie (kcal) voor u worden opgesteld.

Hoe verloopt de meting?

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

Tijdens de meting krijgt u een doorzichtige kap over uw hoofd en hals. Vervolgens wordt uw uitgeademde lucht opgevangen en via continue circulatie ververs.



Vorbereiding meting

Om de meting zo goed mogelijk te laten verlopen, gelden de volgende adviezen:

Voeding

- 5 uur voorafgaand aan de meting niet eten en drinken (water drinken is wel toegestaan)
- Indien u continue sondevoeding of TPV gebruikt, kunt de dit zoals voorgeschreven blijven doorgebruiken. Bij sondevoeding in porties neemt u de laatste portie tot 2 uur voor de meting.

Nicotine

2 uur voorafgaand aan de meting niet roken.

Lichamelijke activiteit

Geen matig lichamelijke activiteiten (wandelen, fysiotherapie) en/of geen zware lichamelijke activiteiten (sporten).

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

Metten van het energieverbruik - indirecte calorimetrie

In deze video krijgt u uitleg over een indirecte calorimetrie meting.

Op de volgende internetpagina kunt u een video zien over de meting:

<https://voedingenbeweging.nu/meten-van-het-energieverbruik/>

Of scan deze QR code:



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

Naam diëtist :

Telefoonnummer :

Datum :