Amsterdam UMC

Diëtetiek en Voedingswetenschappen

Het meten van de lichaamssamenstelling met behulp van bio-impedantie (BIA)

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

Hoe wordt het gemeten?

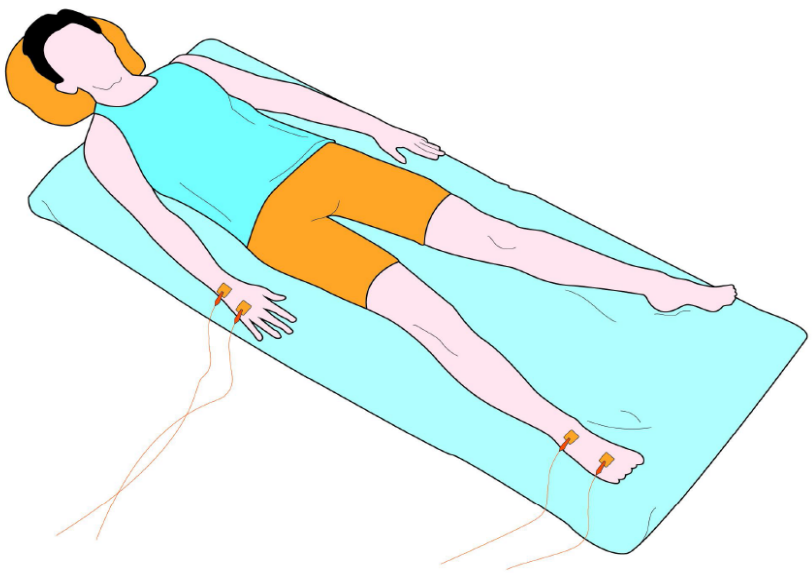
De meting doen wij door het sturen van een zwakstroom door het lichaam. Wij meten dan de geleiding en de weerstand daartegen. Weefsels met veel water, zoals bloed en spieren, geleiden goed. Vetmassa, lucht of bot daarentegen geleiden nauwelijks stroom. Zo kunnen wij uw lichaamssamenstelling meten.

Wat is het doel van de meting?

De hoeveelheid vetmassa en vetvrije massa zegt iets over de conditie van uw lichaam. Aan de hand van de uitslag van de meting wordt uw voedingstoestand beoordeeld. Daarnaast kan het effect van de voedingsbehandeling bekeken worden. 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 vetmassa en vetvrije massa.



Voorbereiding meting

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

- Uw sieraden af doen (horloges, armbanden en dergelijke) en sleutels uit de broekzakken halen. Oorbellen en piercings zijn wel toegestaan.
- 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 naar het toilet gaan.
- 2 uur voorafgaand aan de meting niet intensief sporten en lichamelijke beweging 8 uur voorafgaand aan de meting te noteren.

Let op:

De meting kan niet worden uitgevoerd als u zwanger bent. In principe wordt de meting aan uw rechterzijde uitgevoerd. Indien u (metalen) implantaten, een Port-A-Cath, shunt of infuus heeft aan deze zijde, wordt de meting aan de linkerkant uitgevoerd.

Uitslag meting

Uitslag Bio-impedantie	
Datum	
Lengte	cm
Gewicht	kg
Vetvrije massa	kg
Vetvrije massa	%
Vetmassa	%

Uitleg van de impedantiemeting

Op de volgende internetpagina kunt u een video zien over de impedantiemeting:
https://voedingenbeweging.nu/impedantiemeting/

Scan de QR code om direct naar het filmpje te gaan:

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

Naam diëtist : .....
Telefoonnummer : .....
Datum : .....