

Beachten Sie folgende Punkte, um optimale Bedingungen für Ihre geplante BIA-Messung zu schaffen:

- **Essen Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**

Beachten Sie einen Abstand von mindestens zwei bis drei Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und Ihrer geplanten BIA-Messung.

- **Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung!**

Beachten Sie einen Abstand von mindestens einer Stunde zwischen der letzten Flüssigkeitsaufnahme und Ihrer geplanten BIA-Messung.

- **Betreiben Sie keine intensive Anstrengung am Vortag & Tag der Messung!**

Idealweise sollten Sie am Vortag & Tag der BIA-Messung kein intensives Training oder andere körperlich anstrengende Tätigkeiten ausüben.

- **Verzichten Sie nach Möglichkeit am Tag der Messung auf Hand- & Fußcremen!**

Die Messergebnisse sind abhängig von der korrekten Haftung der Elektroden. Diese kann durch den Gebrauch von Cremes & Lotionen eingeschränkt sein.

- **Verzichten Sie nach Möglichkeit am Tag der Messung auf Strumpfhosen & Kniestrümpfe!**

Um die BIA-Messung durchzuführen, müssen an Hand- & Fußrücken Elektroden platziert werden. Strumpfhosen & Kniestrümpfe müssen daher vorab entfernt werden.

- **Kommen Sie mit leerer Blase zur Messung!**

Gerne können Sie auch unmittelbar vor der Messung die Sanitärräume der Praxis benutzen.

- **Voraussetzung für die Aussagekraft von Folgemessungen sind standardisierte Messbedingungen!**

Beachten Sie die letzten Punkte & führen Sie Folgemessungen unter möglichst identischen Bedingungen durch.

Ihre Diätologin,

Julia Mayr BSc