

Beste meneer/mevrouw,

U heeft binnenkort een afspraak bij de diëtist.

Tijdens deze afspraak zal de diëtist uw lichaamssamenstelling in kaart brengen, uw voedingstoestand beoordelen en een voedingsadvies op maat geven.

Hiervoor worden tijdens uw afspraak een aantal metingen uitgevoerd.

De metingen die we bij u uitvoeren zijn de “handknijpkracht meting” en de “Bio Electriche Impedantie meting” (BIA).

Om de meting zo goed mogelijk uit te kunnen voeren geldt de volgende voorbereiding:

- Doe uw sieraden af en haal uw sleutels uit uw broekzakken. Oorbellen en piercings hoeven niet te worden verwijderd.
- Gebruik voor de meting geen vette crèmes en lotions op handen en voeten.
- De plakkers moeten op uw enkel en voet geplakt worden. Het is daarom praktisch als u schoenen en sokken aan heeft die makkelijk uitgetrokken kunnen worden en dat u geen steunkousen of een panty aan heeft.
- Ga kort voor de meting naar het toilet om te plassen. Een volle blaas heeft invloed op de uitslag van de meting.

Wat houdt de handknijpkracht meting in

(5 minuten)

Handknijpkracht wordt gemeten met een handdynamometer. Het geeft een goede inschatting van uw spierkracht.



Wat houdt de Bio Electriche Impedantie meting (BIA)

(5-10 minuten)

U gaat rustig liggen op een onderzoektafel. U mag tijdens de meting niet praten of bewegen. Om uw lichaamssamenstelling (vetmassa en spiermassa) te meten worden er elektrodes (stickers) op uw handen en voeten aangebracht. Deze elektrodes sturen een zeer lichte, niet voelbare wisselstroom door uw lichaam. Hierdoor kan het meetapparaat uw vet, vocht en spiermassa berekenen.

