



BIA-Messung

Was ist eine BIA-Messung und wie wird sie durchgeführt?

Die Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA) ist eine wissenschaftlich fundierte und präzise Untersuchungsmethoden zur **Bestimmung der Körperzusammensetzung**. Die Messung selbst dauert wenige Sekunden und wird im Liegen, mittels Elektroden, welche an Hand- und Fußrücken platziert werden, durchgeführt. Der hierbei verwendete Wechselstrom ist unbedenklich und für Sie nicht spürbar. In Verbindung mit Körpergewicht, Körpergröße und Geschlecht wird der Anteil an Muskel- und Fettmasse, sowie der Hydrationszustand ihres Körpers analysiert. Die daraus gewonnenen Daten geben **Aufschluss** über den **aktuellen Ernährungs- und Gesundheitszustand** Ihres Körpers.

Wann und für wen ist eine BIA-Messung sinnvoll?

- Bei einer **Ernährungsumstellung/Gewichtsreduktion**
- Bei **Stoffwechselerkrankungen**
- Um **Trainingserfolge im Sport** sichtbar zu machen
- Bei **Erkrankungen, welche zu starkem Muskelabbau** führen (z.B. Tumorerkrankungen)

Ablauf und Dauer einer BIA-Messung in der Praxis

Planen Sie für die BIA-Messung inklusive Nachbesprechung zirka 30 Minuten ein. Die Messung kann im Rahmen einer Ernährungsberatung, aber auch unabhängig davon durchgeführt werden. **Die Kosten** der Erstmessung belaufen sich derzeit auf **€ 55,-**. Eine **Wiederholung der Messung**, je nach Krankheitsbild oder ernährungstherapeutischer Zielsetzung, ist in jedem Fall empfehlenswert. Die Intervalle sind **abhängig vom Interventionsgrund**.

Was müssen Sie vor einer BIA-Messung beachten?

- **Nüchtern:** die **letzte Mahlzeit** sollte **zumindest 3-4 Stunden** zurückliegen.
- **Trinken Sie keine großen Mengen direkt vor der Messung.** Günstig wäre ein Abstand von $\frac{1}{2}$ -1 Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung.
- Vor der Messung bitte unbedingt **die Blase entleeren!** (Beeinflusst das Messergebnis!)
- Verwenden Sie am Messtag bitte keine rückfettenden Cremes bzw. ölhaltige Duschbäder
- 12h vor der Messung **Alkoholkarenz**
- **Chronische Erkrankungen** und aktuell **eingenommene Medikamente** bitte bei der Terminvereinbarung bekannt geben, diese könnten das **Testergebnisse verfälschen**.
- Keine Sporteinheit am Messtag, **keine anstrengende Aktivität am Vortag!**
- **Keine Messung bei (fiebrigen) Infekten**, hier kommt es zu verfälschten Ergebnissen!
- **Speziell für Frauen:** Die Prämenstruations- und Menstruationsphase kann die Messung verfälschen (Flüssigkeitsretention). Bitte tragen Sie keine Strumpfhosen, da die Elektroden an den Fußgelenken angebracht werden.
- Kommen Sie **möglichst immer mit den gleichen Voraussetzungen** zur Messung!

Achtung! Keine BIA-Messungen dürfen Personen mit elektrisch verbauten Systemen/Geräten (z.B. Herzschrittmacher, Defibrillator, Insulinpumpe, aktiven Prothesen) durchführen.