



Diätologie

Mühldorf 31 | 4644 Scharnstein

marlene.kuntner@gmx.at

+43 660 25 12 540

Checkliste Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA)

Damit Ihre Messergebnisse immer optimal auswertbar sind, bitte ich Sie, folgende Punkte genau einzuhalten:

- **Essen und Trinken Sie nicht unmittelbar vor der Messung.**
Die letzte Mahlzeit soll im Idealfall 3 Stunden zurückliegen.
Trinken sie eine halbe Stunde bis Stunde vor der Messung nichts mehr.
Alkohol 24 h vor der Messung vermeiden.
- **Kommen Sie mit leerer Blase!**
Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis negativ.
- **Kein intensiver Sport bzw. kein Saunagang vorher!**
Etwa 2 – 3 Stunden vor der Messung sollte keine übermäßige sportliche Betätigung stattgefunden haben, idealerweise auch nicht am Tag davor.
- **Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme auf Hand- und Fußrücken.**
Cremen und Lotionen können das Messergebnis verfälschen.
- **Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhose oder Stützstrümpfe an.**
Für die Durchführung der Messung benötigen Sie freie Fußrücken.
- **Bei Folgemessungen: Kommen Sie möglichst immer mit gleichen Voraussetzungen,** um die Verlaufsmessung richtig interpretieren zu können, müssen bestimmte Bedingungen (Tageszeit, Mahlzeitenrhythmus etc.) möglichst gleich sein.
- **Bitte wenn möglich ein Handtuch mitnehmen.**

Kontraindikationen – keine Messung möglich bei: Schwangerschaft, Herzschrittmacher bzw. Defibrillator oder sonstige implantierte, automatische, **elektronische** Kontrollvorrichtungen!