

BIA Messung: Checkliste

Damit du ein genaues Messergebnis bekommst, sind folgende Punkte im Vorfeld zu beachten:

- Bleib vor der Messung nüchtern
eine Nahrungskarenz von ca.3-4 Std. ist ausreichend
- Trinke nicht unmittelbar vor der Messung
30 min. vor der Messung soll nichts mehr getrunken werden
- Verwende vor der Messung keine Hautcreme
Die Elektroden haften durch Cremes und Lotionen weniger gut
- Komme möglichst mit den gleichen Voraussetzungen
In der Verlaufskontrolle soll die Essen- und Flüssigkeitsaufnahme relativ ähnlich sein
- Die Blase soll leer sein
eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis
- Kein Sport vor der Messung
1 Tag vor der Messung soll kein übermäßiger Sport stattgefunden haben. Bitte gebe ebenfalls bekannt, ob ein Muskelkater vorliegt

Bei Herzschrittmacher / Defibrillator wird keine Messung durchgeführt. Bei Schwangerschaft ist das Messergebnis verfälscht.