



Ernährungsberatung
Sarah Zehnder

BIA-Messung: die Bioelektrische Impedanz-Analyse

Was ist das?

- Die BIA-Messung ist eine wissenschaftlich anerkannte, schmerzfreie und schnelle Methode, um Fettmasse, Körperwasser und Muskelmasse Ihres Körpers festzustellen. Außerdem können Aussagen zu Ihrem Ernährungszustand gemacht werden, sodass diese Methode häufig als Kontroll-Instrument bei der Ernährungstherapie eingesetzt wird.
- BIA-Messungen sind insbesondere bei Gewichtsreduktion, Gewichtsaufbau oder während eines Fitness- oder Kraft-Trainings von Bedeutung. Der Erfolg der Ernährungsumstellung oder des Trainings-Programms kann an Hand der Ergebnisse stetig kontrolliert und bei Bedarf optimiert werden.
- BIA-Messungen motivieren vor allem bei der Gewichtsreduktion, da ein Gewichtsstillstand nicht immer bedeutet, dass sich im Körper nichts verändert!
- Anhand der Ist-Soll-Darstellung der Ergebnisse können Sie vergleichen, ob Ihre Körper-Muskel-Fett-Verteilung besser, schlechter oder genauso ist wie bei Ihrer Altersgruppe.

Wie funktioniert eine BIA-Messung?

Durch je zwei Hautelektroden an der Hand und am Fuß wird ein elektrisches Wechselstromfeld erzeugt. Aufgrund der unterschiedlichen Widerstände der verschiedenen Gewebetypen ist eine exakte Unterteilung in Körperwasser, Muskelmasse, Fettmasse und stoffwechselaktive Zellen möglich. Während das elektrolythaltige Körperwasser gut leitet, wirkt Körperfett als Isolator.

Um exakte Messergebnisse zu erhalten, sollten Sie folgendes beachten:

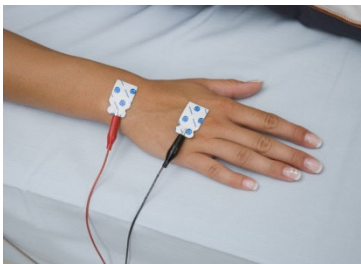
- Am Tag der Messung benötige ich Ihr aktuelles Gewicht und Ihre Körpergröße
- Kein Alkoholkonsum in den letzten 24 Stunden
- Die letzte sportliche Betätigung und/oder der letzte Saunagang sollte ca. 12h zurückliegen
- Die Blase sollte vor der Analyse entleert werden
- Bei BIA-Verlaufsmessungen sollten die Messungen immer zur gleichen Tageszeit gemacht werden

Wie oft soll eine BIA-Messung durchgeführt werden und wie lang dauert eine Messung?

Abhängig vom Ziel können BIA-Messungen alle 2 bis 12 Wochen vorgenommen werden. Die erste Messung dauert circa 20 Minuten und Folge-Messungen circa 15 Minuten inklusive Interpretation der Ergebnisse. Die Messung selbst dauert nur wenige Sekunden. Idealerweise sollten Sie aber vor der Messung circa 5 Minuten ruhig liegen.

Sicherheitshinweis:

BIA-Messungen dürfen nicht an Personen mit Herzschrittmacher durchgeführt werden!



Fotos: juwells medical GmbH

Ernährungsberatung Sarah Zehnder

Diätassistentin | Ernährungsberaterin VDD | Fachberaterin für Kinderernährung | prof e.a.t Ernährungsberaterin
Kellermannstr. 13a · 90455 Nürnberg · Telefon: 09129 7243 · Mobil: +49 172 880 1821
E-Mail: info@ernaehrung-kornburg.de · www.ernaehrung-kornburg.de