# W celu uzyskania dokładnych pomiarów należy się odpowiednio przygotować do badania;

1. Przynajmniej 3h przed badaniem nie spożywać żadnych produktów żywnościowych oraz napojów (ew. woda mineralna w niewielkich ilościach).
2. Nie powinno się wykonywać ćwiczeń fizycznych co najmniej 12h przed badaniem.
3. 24h przed badaniem nie spożywać alkoholu.
4. Jeżeli to możliwe, nie zażywać leków diuretycznych przynajmniej 5dni przed badaniem.
5. Nie wykonywać peelingu stóp i nie smarować kremem przez 24 godziny.
6. Należy opróżnić pęcherz 30 minut przed badaniem.

# Przeciwwskazania do pomiaru:

* ciąża
* metalowe implanty wszczepione w organizm, np. rozrusznik serca, metalowe szwy na sercu lub głównych naczyniach krwionośnych
* cewnik wypełniony płynem lub urządzenie elektroniczne o dobrej przewodności
* sztuczne serce , choroby zakaźne, nowotwory.

# Co to jest bioimpedancja?

Badanie, które polega na zmierzeniu tkanek, przez które jest przepuszczany prąd elektryczny o niskim natężeniu. Stanowi wiarygodny, nieinwazyjny, bezpieczny i skuteczny sposób badania składu ciała zarówno u osób zdrowych jak i chorych. Technika analizy bioimpedancji ciała (BIA) opiera się na zasadzie, która mówi, że masa tkanki mięśniowej, kości i wody, obejmuje ok. 60-75% wody elektrolitycznej przez co przewodzi elektryczność znacznie lepiej niż masa tłuszczowa, która zawiera niewielką ilość wody (5-10%). Prąd z łatwością przepływa przez płyny w mięśniach i innych tkankach ciała.

# Do czego jest przydatna analiza składu ciała?

Analiza bioimpedancji elektrycznej umożliwia ocenę składu ciała oraz monitorowanie zmian w ciele na przestrzeni czasu np. podczas programu dietetycznego. Pozwala to na wgląd w kluczowe wskaźniki zdrowotne, które umożliwiają kontrolowanie wpływu stylu życia na organizm. Ponadto jest przydatna w ocenie stanu zdrowia pacjentów po przebytych ciężkich chorobach czy intensywnym leczeniu powodującym wyniszczenie organizmu. Można ją stosować u osób obu płci, w każdym wieku, praktycznie niezależnie od stanu zdrowia. Wyniki otrzymane za pomocą analizy impedancji bioelektrycznej są łatwe do uzyskania oraz wysoce powtarzalne. Regularne pomiary bioimpedancji podczas programu dietetycznego umożliwiają kontrolę zmian składu ciała i pomagają odpowiednio korygować dietę, gdyż bardzo często nie zmiana wagi, lecz zmiana składu ciała jest wyznacznikiem efektywności prowadzonego leczenia dietetycznego.

# Analizator

Jeżeli chodzi o sam Analizator to dzięki wieloczęstotliwościowemu pomiarowi pozwala na specjalistyczny pomiar składu ciała z uwzględnieniem zarówno podstawowych parametrów, m.in.: zawartość tkanki tłuszczowej, beztłuszczowej, wody, masy tkanek miękkich, jak i bardziej zaawansowanych, takich jak zawartość protein i minerałów, oceny wisceralnej tkanki tłuszczowej. Określenie poszczególnych komponentów w ciele, ocena podstawowej przemiany materii oraz wieku metabolicznego umożliwia określenie typu sylwetki badanego, jak również ustalenie indywidualnych zaleceń związanych z aktywnością fizyczną i kalorycznością diety. Analizator pozwala również na określenie składu ciała w poszczególnych kończynach i tułowiu osobno.

Analizator Składu Ciała JAWON MEDICAL IOI-353 posiada certyfikat EC0197 oraz spełnia wymagania dyrektywy MDD93/42EEC w zakresie urządzeń medycznych.

**Przeciwwskazania do analizy składu masy ciała metodą BIA:**

* ciąża
* metalowe implanty wszczepione w organizm, np. rozrusznik serca, metalowe szwy na sercu lub głównych naczyniach krwionośnych
* cewnik wypełniony płynem lub urządzenie elektroniczne o dobrej przewodności
* sztuczne serce
* choroby zakaźne, nowotwory.

Oświadczam, że zapoznałam /łem/ się z przeciwwskazaniami do wykonania analizy, wymienione wyżej przeciwwskazania u mnie nie występują. wyrażam zgodę na przeprowadzenie analizy.

….............................................................

(PODPIS)