

Einflussfaktoren auf die Ergebnisse einer BIA Messung

Damit Sie Ihre Messergebnisse vergleichen können, müssen die Folgemessungen unter gleichen Bedingungen stattfinden. Die folgende Checkliste hilft Ihnen dabei, möglichst viele Störfaktoren zu vermeiden.

Nahrungsaufnahme?

- Messungen sollten immer im Gleichen Zeitfenster durchgeführt werden: **entweder** am morgen **oder** am Nachmittag **oder** am Abend



Veränderung in der Ernährung?

- Keine Nahrungsaufnahme zwei Stunden vor der Messung und nur wenig trinken (<200ml)
- Kein Alkohol **zwölf Stunden vor** der Messung
- Low/ high Carb Ernährung beeinflusst die Glykogenspeicherung: Zunahme/ Verlust von Muskelwasser = Masse
- Blase entleeren, um zusätzliches Gewicht zu vermeiden



Muskelkater?

- Kein Sport **direkt vor** der Messung und **einen Tag vorher** nur moderates Training



Änderungen in der Medikation? Vorhandene Krankheiten?

- Der Wasserhaushalt kann beeinträchtigt werden, was die Messergebnisse beeinflusst



Wassereinlagerung aufgrund des Menstruationszyklus?

- Beispielsweise während der prämenstruellen und der menstruellen Phase, der beste Zeitpunkt ist daher nach der Menstruation

