

CHCETE ZNÁT SLOŽENÍ SVÉHO TĚLA?

V nutriční poradně **Litomyšlské nemocnice** měříme tělesné složení na přístroji

InBody 270

Jde o profesionální diagnostický přístroj, který pomocí **bioelektrické impedanční analýzy (BIA)** změří složení těla. Díky přístroji InBody 270 získáme velmi rychle informace o **vaší tělesné kompozici**.

1 JAK MĚŘENÍ INBODY FUNGUJE?

Jedná se o rychlé, neinvazivní a bezbolestné měření. Metoda BIA využívá odlišných elektrických vlastností jednotlivých tkání. Při měření prochází tělem střídavý elektrický proud o nízké intenzitě, kterému kladou různé tkáně různý odpor. Na základě odporu jsou pak od sebe odlišeny jednotlivé tělesné složky.

MĚŘENÍM LZE STANOVIT

- tělesnou hmotnost
- množství tělesného tuku (a jeho procentuální podíl v těle)
- viscerální (útrobní) tuk
- množství celkové tělesné vody
- množství svalové hmoty
- hodnotu BMI, bazální metabolismus a další hodnoty

Velkou výhodou přístroje InBody je použití patentované technologie DSM-BIA, která rozděluje tělo do 5 částí (levá ruka, pravá ruka, trup, levá noha, pravá noha). Tímto způsobem se výsledky segmentální analýzy ještě více zpřesňují.

Diagnostický přístroj InBody 270 je jedním z nejspolehlivějších přístrojů pro diagnostiku a analýzu složení lidského těla. Bývá využíván v nutriční, medicínské, ale i sportovní praxi.

JAK SE NA VYŠETŘENÍ PŘIPRAVIT?

2

- Den před měřením byste neměli provozovat zvýšenou fyzickou aktivitu (sport, cvičení), není vhodná ani návštěva sauny.
- Den před měřením dodržujte dostatečný příjem tekutin.
- 2 hodiny před vyšetřením nejíst, ideální stav je nalačno.
- Není vhodné před vyšetřením vypít velké množství tekutin.
- Před samotným měřením je vhodné navštívit toaletu.
- Měření se provádí naboso, ideálně ve spodním prádle a po odložení kovových doplňků.
- Při opakovaném měření se snažíme dodržovat vždy stejné podmínky, tj. ideálně ve stejnou dobu.
- Nemažte si ruce ani nohy krémem.

NEDODRŽENÍ TĚCHTO ZÁSAD MŮŽE ZKRESLIT VÝSLEDKY MĚŘENÍ.

3

PRO KOHO NENÍ VYŠETŘENÍ VHODNÉ?

- pro osoby s kardiostimulátorem (či jinými monitorovacími zařízeními implantovanými v těle)
- pro těhotné ženy
- pro osoby po amputaci nebo starší jedince, u kterých není možné zajistit v klidu uchopení a držení ručních elektrod nebo stání naboso na elektrodách pro chodidla

Měření může být zkresleno

- u osob s kovovými implantáty (kloubní náhrady, voperované kovové spojovací součásti apod. mohou ovlivnit výsledky vyšetření v důsledku vodivosti kovu)
- při menstruaci (vlivem změn hydratace organismu v průběhu menstruačního cyklu)



VÝSLEDKY

4

Zhodnocení svého tělesného složení dostanete v tištěné formě. Nutriční terapeutka vám vysvětlí, co změřené údaje znamenají.

5

JAK SE MŮŽETE OBJEDNAT?

Objednání je možné telefonicky na čísle **734 755 943**. Volejte v pracovní dny **od 6:00 do 14:30 hodin**.

Další informace o naší poradně naleznete na webových stránkách nemocnice
bit.ly/3KdlWVn