

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

A. ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΜΠΕΔΗΣΗ : ΜΕΤΡΗΣΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ

B. ΕΛΕΓΧΟΣ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ

1. Η τελευταία κατανάλωση φαγητού να έχει γίνει 4 ώρες πριν την εξέταση και η κατανάλωση υγρών ροφημάτων 1 ώρα πριν τη μέτρηση.
2. Να μη βρίσκεστε σε μέρες εμμηνορρυσίας (περίοδος) (για τις γυναίκες).
3. Να έχετε προηγηθεί ούρηση 30 λεπτά πριν τη μέτρηση.
4. Η τελευταία έντονη σωματική δραστηριότητα να έχει γίνει το λιγότερο 12 ώρες πριν.
5. Να μην έχετε καταναλώσει αλκοόλ 12-18 ώρες πριν τη μέτρηση.
6. Να μην έχετε καταναλώσει ποτά με καφεΐνη (καφέ, τσάι, ενεργειακά ποτά, coca-cola) 12 ώρες πριν τη μέτρηση.
7. Να μην έχετε καπνίσει 3 ώρες πριν τον έλεγχο του βασικού μεταβολισμού.
8. Να μην έχετε χρησιμοποιήσει κρέμα σώματος στο δεξί χέρι και καρπό και στο δεξί πόδι και αστράγαλο όπου τοποθετούνται τα ηλεκτρόδια.
9. Να μην φοράτε μεταλλικά αντικείμενα στο δεξί σας χέρι.

Σημείωση:

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό την επόμενη φορά που θα γίνει η εξέταση να τηρηθούν ακριβώς οι ίδιες συνθήκες & ιδανικά να πληρούνται όλες οι παραπάνω προϋποθέσεις. Με τον τρόπο αυτό τα δεδομένα θα είναι ακριβή και συγκρίσιμα.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Κατά την προσέλευσή σας στην πρώτη συνεδρία παρακαλείσθε να προσκομίσετε τις πρόσφατες εργαστηριακές εξετάσεις που μπορεί να έχετε, ενώ είναι σημαντικό να γνωρίζετε τη φαρμακευτική αγωγή ή τα συμπληρώματα διατροφής που πιθανόν λαμβάνετε.

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ ΕΑΝ ΒΡΙΣΚΕΣΤΕ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΕΑΝ ΕΧΕΤΕ ΜΗΧΑΝΙΚΑ Ή ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΑ.