

## Jak przebiega spotkanie?

- Rozmowa. Jest najważniejszą częścią pierwszego spotkania z dietetykiem. Specjalista na pewno zapyta cię o historię chorób, zażywane leki, zwyczaje żywieniowe (jak odżywasz się w tygodniu, a jak w weekendy, czy masz możliwość przygotowania lub podgrzania posiłku w pracy itd.), o to, co i ile pijesz w ciągu dnia, czy uprawiasz sport, a także czy stosowałaś jakieś diety w przeszłości.
- Dokładny pomiar ciała. Dietetyk sprawdzi, ile ważysz, ile masz wzrostu, zmierzy najważniejsze obwody ciała. To niezbędne, żeby ustalić, czy masz prawidłowe BMI, odpowiednio przygotować dietę. Później pomoże ocenić wpływ nowej diety na stan zdrowia i ewentualne postępy w odchudzaniu.
- Analiza składu ciała. Wykonuje się ją za pomocą nowoczesnego aparatu pomiarowego. Pozwala on z dokładnością do 0,1 proc. określić zawartość tkanki tłuszczowej i mięśniowej oraz wody w organizmie. Te dane pomagają ustalić, jak wygląda przemiana materii u pacjenta. Ponieważ w trakcie analizy przez ciało przebiega impuls elektryczny o niskim natężeniu, do badania nie mogą przystąpić m.in. osoby z rozrusznikiem serca i kobiety w ciąży. Jak wygląda badanie? Najczęściej z gołymi nogami trzeba położyć się na specjalnym łóżku, lub stanąć na urządzeniu przypominającym wagę. Samo przesłanie impulsu jest bezbolesne i trwa chwilę.

## Na czym polega analiza składu ciała (badanie za pomocą bioimpedancji elektrycznej)?

**Bioimpedancja** stanowi wiarygodny, nieinwazyjny, bezpieczny i skuteczny sposób badania składu ciała u osób zdrowych i cierpiących na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, otyłość i inne choroby. Polega na pomiarze całkowitego wypadkowego oporu elektrycznego ciała, przy zastosowaniu zestawu elektrod powierzchniowych połączonych z analizatorem komputerowym i przy użyciu prądu o danej częstotliwości i natężeniu. Pozwala to na bezinwazyjne i szybkie określenie składu ciała, w tym zawartości tkanki tłuszczowej oraz beztłuszczowej masy, na którą składa się masa wody, kości i mięśni.

Technika analizy bioimpedancji ciała (BIA) opiera się na zasadzie, która mówi, że masa tkanki mięśniowej, kości i wody, obejmująca ok. 60-75% wody elektrolitycznej, przewodzi elektryczność znacznie lepiej niż masa tłuszczowa, która zawiera niewielką ilość wody (5-10%). Stąd - każda z tych mas posiada inną impedancję przy sygnałach elektrycznych o wysokich częstotliwościach. Pojedynczy pomiar wskazuje stopień rezystancji do przepływającego prądu, przy czym woda jest tu dobrym, a tłuszcz złym przewodnikiem.

## Otrzymywane parametry:

- masa ciała (kg)
- FM - masa oraz procentowa zawartość tkanki tłuszczowej (% i kg)
- MM - masa tkanki mięśniowej (kg)
- BM - masa kości (kg)
- TBW - zawartość wody całkowitej (%)
- wskaźnik tłuszczu wisceralnego
- physique rating (niezależne od spadku masy ciała,
- różnice w proporcji zawartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej)
- MA - wiek metaboliczny
- BMR - podstawowa przemiana materii PPM (kcal)