

## **BADANIE SKŁADU CIAŁA**

Analiza składu ciała metodą BIA jest badaniem łatwym, szybkim, dającym powtarzalne wyniki, jednak wymagane jest do niego przygotowanie, a także istnieją przeciwwskazania do jego wykonania. Badanie może być wykorzystywane do monitorowania skuteczności planów żywieniowych i treningowych zarówno u osób zdrowych, jak i chorujących przewlekle.

### **Jakie korzyści daje badanie?**

W czasie badania mierzona jest ilość tkanki mięśniowej, tłuszczowej, tkanki wisceralnej (brzuszej), całkowita zawartość wody w organizmie, masa kości, dobowe zapotrzebowanie energetyczne (w kcal lub kJ), wiek metaboliczny i masa ciała.

### **Kto nie może wykonywać badania?**

Osoby z wszczepionym **rozrusznikiem serca i kobiety ciężarne, epileptycy**.

### **Jak przebiega badanie?**

W badaniu tym wykorzystuje się fakt, że poszczególne tkanki organizmu zawierają mniej lub więcej wody i w związku z tym w różnym stopniu przewodzą **prąd elektryczny o niewielkim natężeniu**, który przebiega przez całe ciało.

### **Jak przygotować się do badania?**

Na badanie należy przyjść **3-4 godziny po ostatnim posiłku lub na czczo**, w przypadku wizyt z samego rana (nie dotyczy osób cierpiących na choroby wykluczające możliwość bycia na czczo podczas badania, np. cukrzyca). **nie należy pić alkoholu na 12 godzin przed badaniem i ograniczyć napoje zawierające kofeinę**. Nie zaleca się wykonywać **bardzo intensywnej aktywności fizycznej w przeddzień i w dniu badania**. Na 30 minut lub bezpośrednio przed badaniem, należy **skorzystać z toalety**. Pomiar odbywa się na **bose stopy** – zachęcam do komfortowego ubioru umożliwiającego sprawne zdjęcie butów oraz skarpetek. Do badania konieczne jest **zdejście metalowej biżuterii**, która mogłaby zaburzać przepływ prądu – polecam wybrać biżuterię, którą można łatwo zdjąć i ponownie założyć.