

# Nahrung als Medizin

DIAETOLOGIE & ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

Damit Ihre Messergebnisse optimal auswertbar sind bitte ich Sie, folgende Punkte genau einzuhalten...

## Vorbereitung für Ihre BIA Messung

- Unmittelbar vor der Messung sollten Sie nichts mehr Essen! Günstig wäre ein Abstand von 2 - 3 Stunden zwischen der letzten Mahlzeiten und der Messung. Der Mindestabstand zwischen Messung und Mahlzeit liegt bei ca. 1 Stunde
- Unmittelbar vor der Messung bitte auch nichts mehr Trinken! Günstig wäre hier ein Abstand von mind. ½ - 1 Stunde zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Messung
- Kommen Sie möglichst immer mit den gleichen Voraussetzungen zur Messung! Unterschiede im Mahlzeiten- und Flüssigkeitsrhythmus können die Messergebnisse beeinflussen
- Kommen Sie immer mit einer leeren Blase! Eine volle Blase beeinträchtigt das Messergebnis.
- Sport unmittelbar vor der Messung sollte vermieden werden! Etwa 2 - 3 Stunden vor der Messung sollte auch keine schwere körperliche Betätigung stattgefunden haben.
- Bitte verwenden Sie vor der Messung keine Hautcreme, Lotionen oder Fluids, diese können das Messergebnis verfälschen.
- Bitte ziehen Sie bei Ihrem Termin keine Strumpfhose an! Für die Durchführung der Messung benötigen Sie freie Fußrücken.



Elisabeth Maria Trettler, MSc.

## Kontraindikationen

- Bestehende Schwangerschaft
- einen Herzschrittmacher bzw. Defibrillator
- sonstige implantierte, automatische, elektronische Kontrollvorrichtungen z.B. Insulinpumpe

### Privatpraxis

Elisabeth Maria Trettler, MSc  
Steinbach 33  
2761 Miesenbach

Mobil: 0 676 / 68 456 24  
Email: [praxis@nahrung-als-medizin.at](mailto:praxis@nahrung-als-medizin.at)