

## Bioelektrická impedance (BIA)

BIA měří kompozici těla malým, bezpečným elektrickým proudem, který prochází tělem. Proud volně prochází tekutinami ve svalových tkáních, ale při průchodu tukovými tkáněmi se setkává s odporem. Tento odpor tukových tkání vůči průchodu proudu se nazývá „bioelektrická impedance“. Z naměřené hodnoty impedance, poměru výšky, hmotnosti a dalších korekcí přístroj vypočítá procento tělesného tuku, svalové hmoty, vody a další hodnoty.

### Příprava k vyšetření:

- nekonzumovat potravu alespoň 2-4 hodiny před měřením
- nekonzumovat alkohol 24 hodin před vyšetřením
- za 2 hodiny před měřením omezit příjem tekutin a nikotinu
- den před vyšetřením by měl být bez intenzivní fyzické aktivity spojené s velkým pocením (bez saunování)
- nenatírat si před vyšetřením ruce a nohy žádným mastným krémem
- nespřichovat se krátce před měřením
- před vyšetřením mít vyprázdněný močový měchýř
- ženy by neměly podstupovat měření při menstruaci

### Kontraindikace:

- těhotenství
- kardiostimulátor, defibrilátor a další implantované elektronické přístroje
- kovové implantáty

### Průběh měření:

- měření je neinvazivní, nebolestivé a nezatěžující
- měření probíhá ve spodním prádle
- měření probíhá v klidném prostředí při pokojové teplotě



### **Kontakty:**

**E-mail**    nutricniporadna@osu.cz  
**Telefon**    +420 731 420 288

**Facebook**    @nutricniporadnaLFOU  
**Instagram**    @nutricniporadnalfou  
**Web**            www.nutricniporadna.osu.cz