

Bioelektrische Impedanzanalyse – mehr als eine Waage!

Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist viel mehr als eine Methode zur Körperfettmessung. Denn BIA ermöglicht die Messung mehrerer, ernährungsrelevanter Körperkompartimente und damit eine weitergehende Analyse von Körperzusammensetzung und Ernährungszustand.

Die BIA-Methode birgt einen einmaligen Vorteil: **BIA misst das Körperwasser** und ermöglicht dadurch eine Beurteilung des Wasserhaushaltes. Das ist mit keiner anderen der so genannten »einfachen Methoden« zur Bestimmung der Körperzusammensetzung, wie zum Beispiel der Infrarot-Interaktanz oder der Calipermethode, möglich.

Moderne Geräte, wie die von Data Input messen u. a. die Phasenverschiebung, damit den Phasenwinkel und können über eine separate Auswertungssoftware die **Body Cell Mass (Muskel- und Organmasse)** bestimmen. Denn Phasenwinkel und Body Cell Mass (BCM) sind die zentralen Parameter bei der Diagnostik einer Mangelernährung.

Die wichtigsten Anwendungsgebiete der Bioelektrische Impedanzanalyse

Bei Gesunden vor allem in der Ernährungsberatung

- Analyse und individuelle Optimierung von Ernährungsumstellungen
- Unterscheidung von Fettabbau oder Wasser- bzw. Muskelverlust bei der Gewichtsreduktion

Im Sport

- Dokumentation von Muskelaufbau und Trainingsfortschritten

Bei Krankheiten, bei denen eine optimale Ernährung von besonderer Wichtigkeit ist

- frühzeitige Dokumentation von Ernährungsfehlern bei Diabetes, Adipositas, Essstörungen
- rasches Erkennen kataboler Prozesse, oft bevor die Waage einen Gewichtsverlust anzeigt in der Tumordiagnostik
- Diagnose extrazellulärer Überwässerung und schleichender Zellverluste bei Nierenerkrankungen und Dialyse
- Erkennen von Körperwasserverlusten durch Diarrhoen und Malnutrition bei Darmerkrankungen
- Erfassen kataboler Prozesse bei HIV-assoziiertem Wasting oder Lipodystrophie

Messprinzip

Die Bioelektrische Impedanzanalyse beruht auf der elektrischen Widerstandsmessung des menschlichen Körpers. Über je 2 Elektroden an Hand und Fuß wird mittels eines Impedanzanalyse-Geräts ein schwaches, nicht spürbares Stromfeld im Körper erzeugt. Die gesamte Messung mit Ergebnisauswertung dauert nur wenige Minuten.

Zusammenfassung

Über den Ernährungszustand kann selbst die präziseste Waage keinen Aufschluß geben. Die frühzeitige Erfassung einer Fehl- oder Mangelernährung ist sowohl für gesunde wie auch für kranke Menschen sehr wichtig.

Die BIA ist ein modernes in vielen wissenschaftlichen Studien erprobtes Messverfahren, mit dem die Körperzusammensetzung einfach, schnell und genau bestimmt werden kann.

Testen Sie deshalb Ihren Ernährungszustand und holen Sie sich Tipps, wie man mehr gesunde und schlanke Gewohnheiten ins Leben bringt.

Vereinbaren Sie einen kostenlosen Termin zur Erstberatung in der Praxis-am-

See.at.