FOOD IS FUEL

Ernährungsmedizinische Beratung

Patricia Kemptner, BBSc



Bioelektrische Impedanz Analyse

www.foodisfuel.at

© Patricia Kemptner

Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA-Messung)

Biacorpus RX 4004M

Was ist eine BIA-Messung und warum wird sie gemacht?

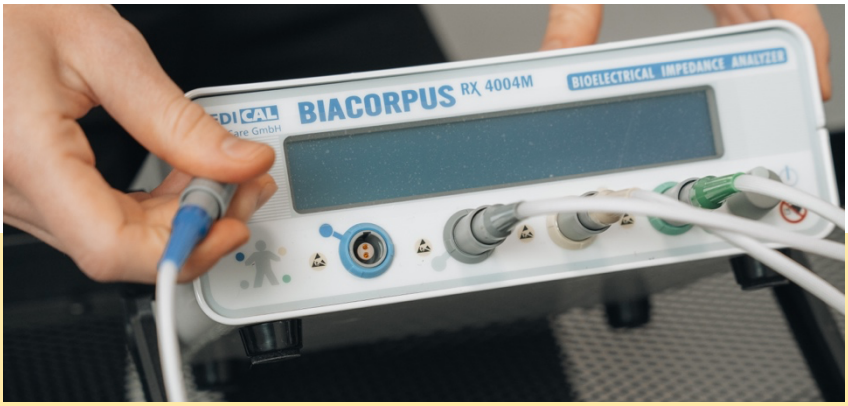
Die **Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)** ist eine wissenschaftlich fundierte Methode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Dabei werden schwache, nicht spürbare Stromimpulse durch den Körper geleitet, um den elektrischen Widerstand verschiedener Gewebe zu messen. Diese Werte liefern detaillierte Informationen über den Anteil von **Muskelmasse, Körperfett und Wasserhaushalt**. Die Messung ist schnell, unkompliziert und ermöglicht wertvolle Einblicke in den Ernährungszustand der Zellen.

Körpergewicht und **Body-Mass-Index (BMI)** allein sind oft nicht ausreichend, um den Ernährungszustand genau zu beurteilen, da sie keine Aussage über die Körperzusammensetzung treffen. Die BIA hingegen erlaubt eine präzise Analyse der Veränderungen von **Muskelmasse, Körperfett und Wasserhaushalt**. Dies ist besonders wichtig während einer **Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion oder beim Muskelaufbau**. So kann sichergestellt werden, dass vor allem Fett abgebaut wird und Muskelmasse erhalten bleibt.

Welchen Nutzen habe Ich und wie oft kann Ich die Messung machen?

Die BIA hilft dabei, die Entwicklung von **Muskel- und Fettmasse** zu verfolgen und das individuelle Ernährungsprogramm entsprechend anzupassen. Ob bei einer **Gewichtsreduktion oder -zunahme**, regelmäßige Verlaufsmessungen ermöglichen eine gezielte Steuerung der Maßnahmen und unterstützen dabei, nachhaltige Fortschritte zu erzielen.

Die optimale Frequenz der BIA-Messung hängt von den individuellen Zielen ab. Um aussagekräftige Veränderungen zu erfassen, empfiehlt sich eine Messung etwa **alle zwei bis drei Monate**. Je nach Bedarf und persönlicher Zielsetzung kann die Häufigkeit individuell angepasst werden.



© Patricia Kemptner

Zielgruppe



Für wen ist die BIA geeignet?

Die BIA ist für **alle Personen** *(ausgenommen Menschen mit einem Herzschrittmacher)* geeignet. Bei schwangeren Frauen können die Messergebnisse aufgrund des heranwachsenden Fötus abweichen. Auch für Sportler*innen kann die BIA spannende Ergebnisse beim Aufbau von Muskelmasse oder Verlust von Fettmasse liefern. Bei Kindern und Jugendlichen muss individuell entschieden werden, ob eine BIA sinnvoll wäre.

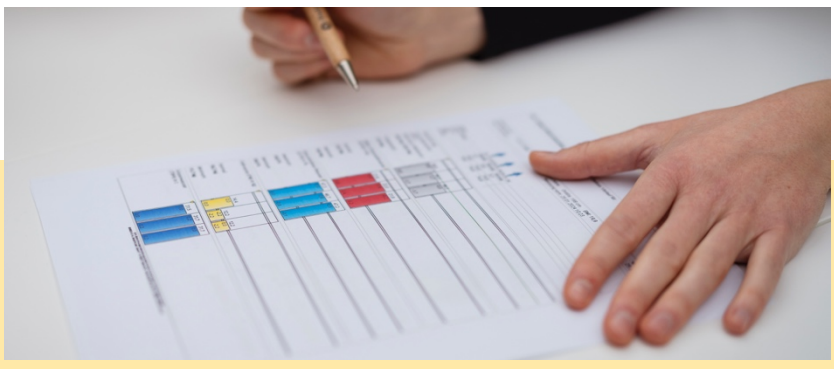
- **Personen, die Gewicht reduzieren möchten.** Im Rahmen einer Gewichtsreduktion ist es entscheidend, die Muskelmasse bestmöglich zu erhalten. Mithilfe der BIA kann die Körperzusammensetzung überwacht und sichergestellt werden, dass vorrangig Fettmasse abgebaut wird.

- **Sportler*innen.** Auch im Sportbereich liefert die BIA wertvolle Erkenntnisse im Verlauf der Ernährungstherapie. Sie ermöglicht eine präzise Kontrolle des Muskelaufbaus und hilft dabei, Trainings- und Ernährungsstrategien gezielt anzupassen.

- **Ältere Menschen.** Mit zunehmendem Alter gewinnt auch der Ernährungszustand an Bedeutung. Die BIA gibt Aufschluss über den Ernährungszustand der Zellen und den Anteil an Muskelmasse, um frühzeitig Maßnahmen gegen altersbedingten Muskelabbau oder Mangelernährung ergreifen zu können.

- **Personen, die an Gewicht zunehmen möchten.** Sowohl eine Gewichtsreduktion als auch eine Gewichtszunahme sollte idealerweise unter medizinischer Begleitung erfolgen. Die BIA unterstützt dabei, den Verlauf der Gewichtszunahme zu analysieren und sicherzustellen, dass eine gesunde Zunahme von Muskelmasse gefördert wird.

- **Personen nach einer Operation oder Verletzung.** Nach Operationen oder im Rahmen einer Sportphysiotherapie kann die BIA wertvolle Informationen über den Therapiefortschritt liefern. Sie ermöglicht eine genaue Beurteilung des Muskelaufbaus und hilft, die Rehabilitation gezielt zu steuern.



© Patricia Kemptner

Ablauf & Vorbereitung

Wie läuft die Messung ab?

Du liegst entspannt auf einer Liege, während an **Händen und Füßen** jeweils zwei Klebeelektroden angebracht werden, die mit dem BIA-Gerät verbunden sind. Nach der Eingabe Deiner **persönlichen Daten** wie Alter, Körpergröße und Gewicht startet die Messung – innerhalb **weniger Sekunden** werden die Ergebnisse ermittelt. Anschließend besprechen wir gemeinsam die Resultate und leiten daraus **individuelle Ziele und Empfehlungen** für Dich ab. Um genaue und vergleichbare Ergebnisse zu erhalten, sollten folgende Hinweise beachtet werden.

Checkliste

- ✓ **Konsistente Bedingungen**: Am besten wäre es, die Messungen möglichst immer unter den gleichen Voraussetzungen durchzuführen.
- ✓ **Nahrungsaufnahme**: Vermeide es, unmittelbar vor der Messung große Mengen zu essen. Es wird empfohlen, mindestens 2–3 Stunden vorher keine Mahlzeit zu sich zu nehmen.
- ✓ **Flüssigkeitsaufnahme**: Trinke nicht direkt vor der Messung große Mengen an Flüssigkeit. Ein Abstand von etwa 1 Stunde ist ideal.
- ✓ **Blasenentleerung**: Gehe am besten vor der Messung zur Toilette, da eine volle Blase das Ergebnis beeinflussen kann.
- ✓ **Körperliche Aktivität**: Vermeide intensive körperliche Betätigung mindestens 2–3 Stunden vor der Messung.
- ✓ **Hautpflege**: Verzichte vor der Messung auf die Anwendung von Cremes oder Lotionen, da diese das Aufkleben der Elektroden beeinträchtigen könnte.
- ✓ **Bekleidung**: Trage Kleidung, die einen einfachen Zugang zu Händen und Füßen ermöglicht, da die Elektroden dort angebracht werden.

© Patricia Kemptner

Noch Fragen?



Falls Du noch weitere Fragen zur BIA-Messung hast, kannst Du Dich gerne bei mir melden!

office@foodisfuel.at

+43 664 5341651

© Patricia Kemptner