



MATERIAŁY DLA PACJENTÓW PORADNI DIETETYCZNEJ NA ZDROWIE

PIERWSZA WIZYTA

Jak przygotować się do pierwszej wizyty?

- Jeśli posiadasz wyniki badań laboratoryjnych z ostatnich 6 miesięcy – zabierz wyniki ze sobą na wizytę.
- Jeśli zażywasz leki i/lub suplementy diety – spisz dokładną nazwę lub zabierz ulotkę ze sobą.
- Załóż lekkie ubrania lub takie, które wygodnie będzie zdjąć – w celu wykonania analizy składu ciała.
- Spisz swój plan tygodnia (w jakich godziny pracujesz lub chodzisz do szkoły, kiedy masz przerwę na posiłek, kiedy ćwiczysz).

ANALIZA SKŁADU CIAŁA

Na pierwszej wizycie oraz wizytach kontrolnych wykonywana jest analiza składu ciała. Jest to bezpieczne i bezbolesne badanie. Jednakże należy się odpowiednio do niego przygotować. Dodatkowo, u niektórych osób nie można wykonać badania.

Przeciwwskazania do wykonywania badania metodą bioelektrycznej impedancji (analizy składu ciała) występuje u:

- Osób z rozrusznikami serca
- Osób z urządzeniami elektrycznymi w jamie brzusznej typu „Ability”
- Kobiet w ciąży
- Kobiet podczas miesiączki
- Osób chorujących na padaczkę

Procedura wykonywania analizy składu ciała. Badanie wykonujemy:

- minimum 2-3 godziny po posiłku,
- po wypróżnieniu się i oddaniu moczu,
- przed wysiłkiem,
- nie bezpośrednio po kąpieli, prysznicu lub saunie,
- podczas badania należy mieć stopy gołe bez rajstop, dłonie i stopy bez kremu i balsamu,
- około 2-3 minuty po zmianie pozycji z siedzącej na stojącą,
- na 24h przed badaniem nie należy pić alkoholu oraz kawy, a na 2-3h przed wizytą powstrzymać się od spożywania posiłków oraz picia płynów,
- w dniu pomiaru nie wykonywać intensywnej aktywności fizycznej.