

Chcete znát složení vašeho těla? V litomyšlské nutriční poradně vám ho změří nový přístroj

28.8.2023 - | Nemocnice Pardubického kraje

„Jde o profesionální diagnostický přístroj, který je jedním z nejspolehlivějších pro diagnostiku a analýzu složení lidského těla. Bývá využíván nejen v nutriční, medicínské, ale i sportovní praxi,“ říká nutriční terapeutka Litomyšlské nemocnice Lucie Nárožná.

Pomocí tohoto přístroje je možné **měřit tělesnou hmotnost, množství tělesného a útrobního tuku**, celkové tělesné vody a **svalové hmoty** i hodnotu BMI, bazální metabolismus a další hodnoty.

Rychlé a bezbolestné měření

„Jedná se o rychlé, neinvazivní a bezbolestné měření pomocí tzv. bioelektrické impedanční analýzy (BIA). Tato metoda využívá odlišných elektrických vlastností tkání. Při měření prochází tělem střídavý elektrický proud o nízké intenzitě, kterému kladou tkáně různý odpor. Na základě odporu jsou pak od sebe odlišeny jednotlivé tělesné složky,“ popisuje Lucie Nárožná.

Výhodou přístroje InBody je podle ní použití segmentální analýzy měření, která tělo rozčlení do pěti částí (levá ruka, pravá ruka, trup, levá noha a pravá noha). *„Tímto způsobem se výsledky analýzy ještě více zpřesňují,“* konstatuje nutriční terapeutka a dodává, že přístroj InBody 270 je prvním tohoto typu v Litomyšlské nemocnici. *„Díky němu získáme poměrně přesný obraz zhodnocení tělesného složení,“* podotýká Lucie Nárožná.

Jak se na vyšetření připravit?

Jak se na vyšetření na tomto přístroji připravit? *„Den před měřením není vhodná zvýšená fyzická aktivita, jako je sport či cvičení nebo návštěva sauny. Zároveň by měl člověk dbát i na dostatečný příjem tekutin. Před samotným vyšetřením však není dobré vypít velké množství tekutin nebo jíst. Ideální stav je přijít nalačno,“* uvádí nutriční terapeutka.

Měření se provádí naboso, ideálně ve spodním prádle a po odložení kovových doplňků. *„Při opakovaném měření se snažíme dodržovat vždy stejné podmínky, ideálně i ve stejnou dobu,“* sděluje Lucie Nárožná.

„Nedodržení všech těchto zásad by mohlo zkreslit výsledky měření,“ upozorňuje nutriční terapeutka a dodává, že vyšetření není vhodné pro lidi s kardiostimulátorem a těhotné ženy.

Na vyšetření pomocí přístroje InBody 270 je možné se **objednat telefonicky na čísle 734 755 943**. *„Zhodnocení tělesného složení klienti dostanou v tištěné formě. Nutriční terapeutka jim pak vysvětlí, co změřené údaje znamenají,“* potvrzuje Lucie Nárožná.

Motivace pro ty, co chtějí řešit nadváhu

„Ideální je, když jde měření provádět pravidelně a výsledky porovnávat v čase. Může to být motivační pro ty, co skutečně chtějí řešit svou nadváhu. Pokud je člověk odhodlaný se sebou něco dělat, většinou se pozitivní výsledky dostaví. Je potřeba mít i silnou vůli,“ nastiňuje nutriční terapeutka. *„Pokud k nám do poradny přijde člověk s tím, že má doporučení od lékaře, že by se sebou měl něco*

dělat, ale nemá svou vlastní motivaci, většinou není tak úspěšný,” přidává zkušenosti z praxe nutriční terapeutka.

„Vždycky je důležité vědět, jaké má člověk stravovací zvyklosti. Potom je dobré se pobavit nad tím, co upravit nebo doporučit a také, jak by měl vypadat stravovací režim během celého dne. Chápeme, že někdy je to složitější, například když někdo chodí do práce na směny. Ale i v tomto případě se dá vše individuálně přizpůsobit a nastavit tak, aby to vyhovovalo dennímu režimu konkrétního člověka,” ujišťuje Lucie Nárožná.

<https://www.nempk.cz/novinky/chcete-znat-slozeni-vaseho-tela-v-litomyslske-nutricni-poradne-vam-h-o-zmeri-novy-pristroj>