

Afdeling Diëtetiek

Het meten van uw energieverbruik in rust

Inleiding

Binnenkort wordt uw energieverbruik in rust gemeten. Deze folder geeft informatie over het doel, de voorbereiding en de uitvoering van het onderzoek.

Wat is energieverbruik in rust?

Energieverbruik in rust, is de hoeveelheid energie die het lichaam in rust nodig heeft om allerlei processen in het lichaam mogelijk te maken. Denk hierbij aan het op temperatuur houden van het lichaam, de vertering van voedsel en het ademen.

Hoe wordt energieverbruik in rust gemeten?

Het energieverbruik in rust wordt in het UMC Utrecht gemeten met behulp van indirecte calorimetrie. Deze methode bepaalt aan de hand van de samenstelling van de door u in- en uitgeademde lucht uw energieverbruik in rust.

Wat is het doel van de meting?

De uitslag van de meting geeft inzicht in uw dagelijkse energieverbruik in rust. De diëtist gebruikt deze informatie om uw totale energiebehoefte per dag te berekenen en een persoonlijk dieetadvies te maken.

Vorbereiding

Voor een goede uitvoering van de meting is voorbereiding nodig, namelijk:

- Eten, drinken en roken beïnvloeden het resultaat van de meting. Vanaf vijf uur voor de meting mag u niet meer roken, eten of drinken. Uitsluitend het drinken van water is toegestaan.
- Beweging beïnvloedt het resultaat van de metingen. Het is belangrijk dat uw lichaam 'in rust' is ter voorbereiding op de meting. Vermijd gedurende acht uur voor het onderzoek intensieve inspanning; bijvoorbeeld zwaar huishoudelijk werk, trap lopen, wandelen of fietsen. Kom met de auto of het openbaar vervoer naar de meting in plaats van met de fiets. Loop rustig en haast u niet.
- Inname van medicijnen is toegestaan. Neem een actueel overzicht mee van de medicijnen die u gebruikt.
Indien u diabetes hebt en insuline gebruikt, bespreek dan met uw arts/diabetes verpleegkundige welke aanpassing in de dosering insuline nodig is.
- Tijdens de meting uw mobiele telefoon graag uitschakelen.

Hoe wordt de meting uitgevoerd?

Voor aanvang van de meting wordt uw lengte en lichaamsgewicht gemeten (zonder schoenen en/of dikke trui/colbert). U gaat liggen op de onderzoekstafel en krijgt een doorzichtige kap over uw hoofd. In de kap wordt de uitgeademde lucht opgevangen en gemeten. Door de kap stroomt verse lucht; u kunt dus gewoon ademen. Voor een goede meting is het belangrijk stil te liggen en niet te praten. Zodra u goed en comfortabel ligt wordt de meting gestart. Tijdens de meting kunt u een warm en slaperig gevoel ervaren. De meting duurt ongeveer 30 minuten en wordt uitgevoerd door een diëtist.

Na het onderzoek

Uw behandelend arts of diëtist krijgt de uitslag van het onderzoek en bespreekt dit met u. Zo nodig wordt uw (dieet)behandeling aangepast.

Hebt u vragen over dit onderzoek of wilt u een afspraak maken of wijzigen?

U kunt het secretariaat van de afdeling Diëtetiek op werkdagen bereiken van 9.00 - 12.00 uur en van 13.00 - 16.00 uur (niet op maandagmiddag).

Het telefoonnummer is 088-75 56 609.

De meting vindt plaats op onze functie afdeling. U kunt plaatsnemen in de gang bij de polikliniek diëtetiek. Aanmelden is niet nodig, u wordt daar opgehaald door de medewerker die de meting uitvoert.

