

Πρωτόκολλο μέτρησης σύστασης σώματος (λιπομέτρηση)

1. **Γυναίκες:** Ιδανικά οι γυναίκες θα πρέπει να εξετάζονται κατά τη μέση του κύκλου της περιόδου τους, όταν η κατακράτηση νερού είναι στο ελάχιστο.
2. **Ενυδάτωση:** Συνίσταται να μην καταναλώνετε υγρά για τουλάχιστον 3 ώρες πριν από την εξέταση.
3. **Αφυδάτωση:** Εάν τα επίπεδα του νερού του σώματος είναι ασυνήθιστα χαμηλά κατά τη διάρκεια της εξέτασης αυτό μπορεί να επιφέρει αλλαγές στην ένδειξη. Συνίσταται ο εξεταζόμενος να είναι καλά ενυδατωμένος.
4. **Φαρμακευτική αγωγή:** Κάποια φάρμακα ιδίως τα διουρητικά μπορούν να επιφέρουν αλλαγές στα αποτελέσματα της εξέτασης.
5. **Άσκηση:** Αποφυγή σωματικής άσκησης για τουλάχιστον 12 ώρες πριν από την εξέταση.
6. **Αλκοόλ:** Δεν πρέπει να έχετε καταναλώσει αλκοόλ 24 ώρες πριν την εξέταση.
7. **Καφέ – τσάι:** Δεν θα πρέπει να έχετε καταναλώσει καφέ, τσάι ή ανθρακούχα ποτά τουλάχιστον 12 ώρες πριν από τη λιπομέτρηση.
8. **Φαγητό:** Η εξέταση πρέπει να γίνεται τουλάχιστον 3 ώρες μετά το τελευταίο γεύμα.
9. **Ούρηση:** Θα πρέπει να έχει ουρήσει κανείς πριν την εξέταση.
10. **Για λόγους ασφαλείας τη μέτρηση δεν μπορούν να πραγματοποιήσουν εγκυμονούσες και άτομα που φέρουν βηματοδότη**

Δρ. Αργυρίδου Σταυρούλα (BSc, MSc, PhD, RD)

Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Εξειδίκευση στην πρόληψη του Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2 και των Καρδιαγγειακών νοσημάτων

Κυριάκου Μάτση 56, 2060, Στρόβολος, Λευκωσία

+(357) 99009222 | drargyridou@medindiet.com | www.medindiet.com

