



Grundumsatzmessung mit indirekter Kalorimetrie

Bei der indirekten Kalorimetrie wird der Energieverbrauch des Körpers über die Sauerstoffaufnahme berechnet:

Sie können ab sofort in der Ernährungsberatung Ihren Energiebedarf anhand der Atemgasanalyse messen lassen um zu erfahren wie hoch Ihr Energiebedarf am Tag ist.



Der menschliche Körper verfügt über eine Vielzahl an Kontrollmechanismen, um sein Körpergewicht und die Nahrungszufuhr zu regulieren. Die Energiezufuhr wird normalerweise über Hunger- und Sättigungssignale vom Körper bedarfsdeckend gesteuert.

Die moderne Lebensweise (oder auch eine Stoffwechseleränderung) kann jedoch die Regelmechanismen des Körpers beeinträchtigen. Viele Menschen essen aus diesem Grund ständig zu viel und nehmen folglich an Gewicht zu. Bei älteren Menschen ist hingegen bekannt, dass der Appetit mit den Jahren nachlässt und dadurch ein stetiger Gewichtsverlust eintreten kann.

Wenn die körpereigenen Regulationsmechanismen nicht mehr funktionieren, ist es sinnvoll mit einer zuverlässigen Messung den tatsächlichen Ruhe-Energieumsatz zu messen, um die Nahrungszufuhr auf diesem Weg zu optimieren.

Was ist der Fitmate?

Fitmate ist ein einzigartiges Gerät, welches auf mehr als 20 Jahren Erfahrung in den Gebieten der Sportwissenschaft und der Sportphysiologie beruht.

® Fitmate ist ein handliches Messsystem, entwickelt für die Messung des Sauerstoff- und Energieverbrauchs in Ruhe und unter Belastung.

Vorgehen der Messung:

Das metabolische Messsystem Fitmate® kommt vor allem beim professionellen Gewichtsmanagement zum Einsatz: Zunächst fragt der Computer Angaben zur Person, Tätigkeit und sportlichen Aktivitäten ab. Bei dem Test atmet der Patient im Sitzen oder Liegen in eine bequeme Gesichtsmaske, die an den mobilen Computer angeschlossen ist. Fitmate® ermittelt durch indirekte Kalorimetrie die Stoffwechselrate im Ruhezustand und liefert im Anschluss ein ausgewogenes, auf den Probanden zugeschnittenes Programm zur Gewichtsregulierung. Dies beinhaltet Vorschläge zur Kalorienzufuhr sowie Übungen zur Unterstützung der Energieverbrennung.

Was ist der Grundumsatz?

Die niedrigste Energiemenge die ein Mensch bei absoluter Ruhe und Entspannung bei einer Umgebungstemperatur zwischen 20 und 28 °C benötigt, um seinen Grundstoffwechsel sowie die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten.

Was ist der Leistungsumsatz?

Im Gegensatz zum Grundumsatz jene Energie, die für körperliche Aktivitäten umgesetzt wird.

Aus Grundumsatz und Leistungsumsatz ergibt sich der Gesamtkalorienbedarf am Tag! sprich wie viel Kalorien Ihr Körper pro Tag benötigt.

Um eine genaue Messung durchzuführen müssen Sie:

- nüchtern sein (d.h. 8 -12 Stunden nicht gegessen haben)
- Lediglich Wasser oder Kräuter oder Früchtetee zu sich genommen haben (kein Schwarz oder Grüntee getrunken haben)
- Zuvor Kein Koffein zu sich genommen haben in den letzten 8 Stunden
- Kein Rauchen in den letzten 8 Stunden
- Keine sportlichen Aktivitäten in den letzten 8 Stunden

Dauer: Die Testperson sollte in liegender Position völlig entspannt ruhen. Während der ersten 5 Minuten des Tests prüft das Fitmate den Atemrhythmus und die Dichtheit der Atemmaske. Sobald die Testbedingungen nach 5 Minuten erreicht sind und eine ruhige, gleichmässige Atmung eingesetzt hat, startet das Fitmate automatisch mit der Analyse. Im Standardfall wird für 10 Minuten das Atemgas analysiert. Am Ende des Tests druckt das Fitmate automatisch einen Ergebnisbericht aus.

Kosten: 70 CHF (inklusive eigene Atemmaske)

Es wird empfohlen sich telefonisch in der Ernährungsberatung anzumelden.