

Μετρήσεις

Μέτρηση Βασικού Μεταβολισμού με τη μέθοδο της έμμεσης θερμιδομετρία (μέτρηση της πρόσληψης οξυγόνου και της παραγωγής διοξειδίου του άνθρακα με τη συσκευή Fitmate).



Ο Βασικός Μεταβολισμός αντιπροσωπεύει την ελάχιστη ποσότητα ενέργειας που καταναλώνεται κατά την επίτευξη των βασικών λειτουργιών του οργανισμού όπως είναι η αναπνοή, η κυκλοφορία του αίματος, η λειτουργία του γαστρεντερικού σωλήνα και των ενδοκρινών αδένων και η διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος. Πιο απλά, ο βασικός μεταβολισμός είναι το σύνολο των θερμίδων που καίει ο οργανισμός σε κατάσταση ηρεμίας. Είναι μοναδικός για κάθε άνθρωπο και επηρεάζεται από παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία, η σύσταση σώματος, η διατροφή και η φυσική κατάσταση, από τις ορμόνες, τυχόν ασθένειες και φαρμακευτική αγωγή, από την εγκυμοσύνη κ.ά. Μετρώντας το μεταβολισμό βρίσκουμε πόσες θερμίδες χρειάζεται ο οργανισμός μας για τη λειτουργία του. Η πρόσληψη παραπάνω θερμίδων από όσες χρειάζεται είναι αυτή που οδηγεί στην αύξηση του βάρους. Γνωρίζοντας το ρυθμό του βασικού μεταβολισμού ο διαιτολόγος μπορεί να διαμορφώσει ένα πρόγραμμα διατροφής προσαρμοσμένο στις θερμιδικές ανάγκες του καθενός.



ΜΕΤΡΗΣΗ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ RMR

Η εξέταση αυτή γίνεται με τη συσκευή έμμεσης θερμιδομετρίας Fitmate. Έτσι υπολογίζεται ο Μεταβολικός Ρυθμός Ηρεμίας βάσει του οξυγόνου που καταναλώνει το άτομο μέσα σε 10-15 λεπτά.

Η μέτρηση της κατανάλωσης οξυγόνου, αντί για την χρήση εξισώσεων γενικού πληθυσμού, επιτρέπει την ακριβή εκτίμηση των ενεργειακών απαιτήσεων.

Απαραίτητες συνθήκες:



- Να μην έχετε καταναλώσει φαγητό και υγρά για τουλάχιστον 4 ώρες πριν τη μέτρηση



- Να μην έχετε καπνίσει για περισσότερο από 1 ώρα πριν τη μέτρηση

- Να μην έχετε καταναλώσει αλκοόλ / καφέ τις τελευταίες 12 – 18 ώρες



- Να μην έχετε κάνει έντονη φυσική δραστηριότητα τις τελευταίες 12 – 18 ώρες

Σημείωση

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό την επόμενη φορά που θα γίνει η εξέταση να τηρηθούν ακριβώς οι ίδιες συνθήκες π.χ. αν έχετε έρθει στο γραφείο με τα πόδια, να κάνετε το ίδιο και κατά την επόμενη μέτρηση. Ιδανικά θα πρέπει να πληρούνται όλες οι παραπάνω προϋποθέσεις. Με τον τρόπο αυτό τα δεδομένα θα είναι ακριβή και συγκρίσιμα.

