

Nutritional Assessment

U komt binnenkort naar het Nutritional Assessment spreekuur (NUAS-spreekuur). Tijdens dit spreekuur doen we verschillende onderzoeken. Hier vertellen we u over de onderzoeken en hoe u zich moet voorbereiden.

Over Nutritional Assessment

Wat is het doel?

Tijdens het Nutritional Assessment spreekuur (NUAS-spreekuur) doen we onderzoek naar uw voedingstoestand. De voedingstoestand zegt iets over de conditie van uw lichaam. Op basis van de uitslag krijgt u een persoonlijk advies over uw voeding.

Wat gaan we doen?

U komt voor de onderzoeken naar de polikliniek Diëtetiek. Een diëtist of een meet-assistent voert de onderzoeken uit. Dit kan een andere diëtist zijn dan uw behandelend diëtist.

Er zijn 3 onderzoeken:

- handknijpkracht-meting
- meting lichaamssamenstelling (bio-elektrische impedantie-analyse)
- indirecte calorimetrie

Meestal krijgt u elk van de 3 onderzoeken. Hieronder geven we uitleg over elk onderzoek. De onderzoeken duren in totaal een uur.

Vorbereiding

Kom een kwartier voor uw afspraak in de wachtkamer zitten. Het is belangrijk dat u vóór de onderzoeken een kwartier rustig zit.

Bereid u zo voor op de onderzoeken:

- Ga vlak voor uw afspraak naar het toilet.
- U mag niks eten en drinken vanaf 4 uur voor het onderzoek tot aan het onderzoek. Water is een uitzondering. U mag water drinken tot een half uur voor het onderzoek. Vanaf een half uur voor het onderzoek mag u geen water drinken.
- Sport niet vanaf 24 uur voor de onderzoeken.
- Krijgt u het snel koud? Neem dan een dekentje mee.
- Draag geen sieraden tijdens het onderzoek.
- Zorg dat de zakken van uw kleding leeg zijn.
- Smeer geen crème of lotion op uw handen en voeten op de dag van de afspraak.
- Trek gemakkelijke schoenen en sokken aan. Trek liever geen panty of steunkousen aan. We vragen u namelijk om uw schoenen en sokken uit te trekken voor het onderzoek.

Let op: heeft u een pacemaker of neurostimulator? Dan mogen we 1 van de onderzoeken (meting lichaamssamenstelling) **niet** bij u uitvoeren. De laatste 4 punten van de voorbereiding gelden dan niet voor u.



Handknijpkracht-meting

Bij deze meting meten we de kracht in uw armen.

Wat gaan we doen?

1. U gaat zitten op een stoel of bank.
2. U knijpt een korte tijd zo hard mogelijk in het apparaat (zie afbeelding).
3. Dit doet u 3 keer per hand. Dat zorgt dat de meting zo betrouwbaar mogelijk is.



Meting lichaamssamenstelling

Wat is het doel?

Uw lichaam bestaat uit verschillende weefsels. Bijvoorbeeld spier, vet en bot. Bij dit onderzoek bepalen we:

- Uw **vetmassa**. Dit geeft aan hoeveel kilo vet u in uw lichaam heeft.
- Uw **vetvrije massa**. Dit geeft aan hoeveel kilo van de andere weefsels u in uw lichaam heeft (bijvoorbeeld spier, bot en vocht).

De vetmassa en vetvrije massa zeggen iets over de conditie van uw lichaam.

Wat gaan we doen?

U krijgt elektroden om uw vingers en enkels. Via de elektroden leiden we een wisselstroom door uw lichaam. U voelt hier niets van.

We meten de weerstand van uw lichaam op de stroom. Dat betekent: hoe makkelijk de stroom door uw lichaam gaat. Door sommige weefsels gaat de stroom makkelijk (bijvoorbeeld spier). Door andere weefsels gaat de stroom moeilijk (bijvoorbeeld vet). Zo bepalen we de vetmassa en vetvrije massa van uw lichaam.

Verloop van het onderzoek

1. U neemt plaats op de onderzoeksbank.
2. We maken uw vingers en enkels schoon met een desinfectiedoekje.
3. We plaatsen de elektroden op uw vingers en om uw enkels (zie foto).
4. We voeren uw gegevens in.
5. We vragen u zo stil mogelijk te blijven liggen tijdens het onderzoek
6. We beginnen met meten. Dit duurt ongeveer 1,5 minuut.
7. Na het onderzoek mag u uw sokken en schoenen weer aan doen.



Indirecte calorimetrie

Tijdens deze meting ligt u stil. Een apparaat meet hoeveel zuurstof uw lichaam verbruikt en hoeveel koolstofdioxide (CO₂) uw lichaam maakt. Daarmee berekenen we hoeveel energie uw lichaam verbruikt in rust. Zo kan de diëtist bepalen hoeveel voeding u per dag nodig heeft. De meting duurt 20 minuten.

Verloop van het onderzoek

1. U gaat liggen op een bank. Het is belangrijk dat u gemakkelijk ligt. Heeft u een dekentje mee? Leg deze dan over uzelf heen.
2. We plaatsen een kap (canopy) over uw hoofd. De kap is doorzichtig, dus u kunt de omgeving nog zien en horen.
3. De meting begint. Tijdens de meting ligt u stil op de bank. Het is belangrijk dat u niet praat en rustig bent, maar niet slaapt.

Let op: heeft u last van claustrofobie of benauwdheid? Geef dit van voor de meting aan.



De uitslag

U krijgt niet meteen de uitslag. U krijgt de uitslag tijdens een volgende afspraak met uw behandelend diëtist.

Contact

Heeft u vragen? Of heeft u meer informatie nodig? Of wilt u een afspraak maken met een diëtist? Als u onder behandeling bent bij een diëtist van het Erasmus MC kunt u ons bereiken via:

- (010) 7033055 van maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur
- dietetiek@erasmusmc.nl

Bij spoed kunt u contact opnemen met de spoedlijn:

- (010) 7030054 van maandag t/m vrijdag van 13:30 tot 16:00 uur



