

## Uw energiebehoefte meten

Dieetbehandeling voor:

Naam:	
Geboortedatum:	
Datum van afgifte:	
Naam diëtist:	

### De energiebehoefte

Om de voeding op uw energiebehoefte af te stemmen, kan de diëtist uw energiebehoefte berekenen. Hiervoor meet de diëtist het energieverbruik in rust. Dat is het energieverbruik dat nodig is voor de activiteiten om de normale lichaamsfuncties te ondersteunen. Denk aan de ademhaling en het handhaven van de juiste lichaamstemperatuur. Het energieverbruik in rust wordt gemeten met behulp van de indirecte calorimetrie. De informatie van deze meting kan worden gebruikt om de totale energiebehoefte per dag te berekenen.

### Indirecte calorimetrie

Met indirecte calorimetrie wordt de hoeveelheid in- en uitgeademde lucht gemeten. Hiermee berekent een apparaat nauwkeurig hoeveel energie u verbruikt in rust.

### Het doel van de meting

De uitslag van de meting laat zien hoeveel energie u nodig heeft in rust. Dit is ongeveer driekwart van uw totale energiebehoefte. Het overige deel bepaalt de diëtist met behulp van een toeslag aan de hand van uw activiteit, eventuele verliezen van voedingsstoffen en/of gewenste gewichtstoename of -afname. Met behulp van deze totale berekening kan de diëtist een persoonlijke dieetbehandeling opstellen.

### Vorbereiding

Als voorbereiding op de meting moet u met het volgende rekening houden:

- Vanaf 14 uur voor de meting mag u geen zware lichamelijke activiteiten uitvoeren. Dit zijn activiteiten waarvan u gaat zweten en/of buiten adem raakt.
- De meting wordt bij voorkeur nuchter uitgevoerd. Dit betekent dat u tot 5 uur voor de meting niks mag eten of drinken. Water mag tot een half uur van te voren gedronken worden.
- Tot 3 uur voor de meting mag u geen cafeïne gebruiken.
- Tot 2 uur voor de meting mag u niet roken of nicotine bevattende producten gebruiken. Dus bijvoorbeeld ook geen nicotinepleisters of nicotine kauwgum.
- Tot 2 uur voor de meting mag u geen matig lichamelijke activiteiten uitvoeren. Matig lichamelijke activiteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, douchen of fietsen
- Noteer de medicatie die u de dag van de meting inneemt, de diëtist vraagt hiernaar.

## Het verloop van de meting

U wordt verwacht om 15 minuten voor de afspraak in de wachtruimte plaats te nemen. Hierdoor komt het lichaam in rust. Voordat de meting wordt uitgevoerd, krijgt u van de diëtist uitleg over de procedure. De diëtist zal u wegen en uw lengte opmeten. De meting wordt verricht terwijl u op een onderzoeksbank ligt. Het is belangrijk om voor de meting ongeveer 10 minuten te rusten. Tijdens dit rustmoment wordt het apparaat ingesteld. Hierna wordt een transparante kap over uw hoofd geplaatst. Deze kap is doorzichtig, u kunt onder deze kap gewoon ademhalen en u kunt de omgeving nog zien en horen. Via deze kap wordt de in- en uitgeademde lucht gemeten. De meting duurt ongeveer 20 minuten. Het is belangrijk dat u tijdens de meting ontspannen bent, maar u mag niet in slaap vallen en het is belangrijk dat u niet praat. In totaal duurt de afspraak ongeveer 45 minuten. Wanneer u last heeft van benauwdheid of claustrofobie, geef dit dan van te voren aan.

### Uw afspraak

- Datum: .....
- Tijd: .....
- Locatie: .....
- Graag om .....uur in de wachtruimte plaats nemen, zodat het lichaam al heeft kunnen rusten.

Graag voordat u plaats neemt in de wachtruimte de blaas legen.

- Vanaf ..... uur geen zware lichamelijke activiteiten meer uitvoeren.
- Vanaf .....uur niet meer eten en drinken.
- Vanaf .....uur geen cafeïne meer gebruiken ·
- Vanaf .....uur niet meer roken of nicotine bevattende producten meer gebruiken.
- Vanaf .....uur geen lichte lichamelijke activiteit meer uitvoeren.
- Deze medicatie is ingenomen op de dag van de meting:

.....

.....

.....

.....



## Uitslag van de meting

Datum: .....

Energieverbruik rust:..... Kcal/dag

Energieverbruik totaal: .....Kcal/dag

### Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: [dietetiek@etz.nl](mailto:dietetiek@etz.nl) of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

### Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50