



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
Σχολή Επιστημών Υγείας
Τμήμα Επιστήμης Διατροφής και Διαιτολογίας
Εργαστήριο ΒΙΟ.ΕΡΓΟ.ΦΥ.ΦΑ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ- ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ



Σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε ΔΩΡΕΑΝ στις μετρήσεις σύστασης σώματος με σύγχρονο μηχάνημα που διεξάγει τμηματική ανάλυση.

Σκοπός μας είναι η διερεύνηση της σχέσης της διατροφής και της διατροφικής συμπεριφοράς με παραμέτρους της σύστασης σώματος.

Η συμμετοχή σας στη μελέτη είναι εθελοντική αλλά πολύ σημαντική καθότι το υλικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις ερευνητικές δραστηριότητες του Εργαστηρίου Βιοχημείας, Εργοφυσιολογίας, Φυσιολογίας και Φαρμακολογίας» (ΒΙΟ.ΕΡΓΟ.ΦΥ.ΦΑ.) του Τμήματος Επιστήμης Διατροφής και Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Ευχαριστούμε εκ των προτέρων για το χρόνο που θα διαθέσετε να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο που θα σας δοθεί και να κάνετε τις μετρήσεις.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Για να κάνετε τη λιπομέτρηση θα πρέπει να πληρούνται οι παρακάτω **προϋποθέσεις:**

- **3 ώρες χωρίς υγρά (νερό, χυμοί, τσάι κλπ)**

- **3 ώρες χωρίς φαγητό**

- **24 ώρες χωρίς αλκοόλ**

- **12 ώρες χωρίς έντονη άσκηση**

- **30 λεπτά πριν τη μέτρηση καλό είναι ο εξεταζόμενος να έχει ουρήσει.**

- **Οι γυναίκες να μην βρίσκονται σε έμμηνο ρύση καθώς και ούτε 3 μέρες πριν ή μετά από αυτή.**

- **Απαγορεύεται σε άτομα με εμφυτεύματα π.χ. αντλία ινσουλίνης**

Σημειώνεται ότι ο εξεταζόμενος πρέπει να φορά ελαφρύ ρουχισμό, να αποφεύγει τα πολλά μεταλλικά αντικείμενα ιδίως στα χέρια.

Η μέτρηση γίνεται χωρίς παπούτσια.