

Analysedurchführung

Standardisierung Stoffwechselanalyse Food

VOR DER ANALYSE

- **Mindestens 2h vor der Messung keine Nahrungsaufnahme mehr und nur noch Wasser trinken.** Je länger die Nahrungskarenz, desto besser.
- **Kein sportliches Training oder starke körperliche Betätigung am Analysetag**
- Die Messung findet in entspanntem Zustand statt.

WÄHREND DER ANALYSE



- Die Messung erfolgt im „Kutschersitz“.
- Die Testperson atmet möglichst „natürlich“: Keine willkürliche tiefe Ein- oder Ausatmung.
- Kein Sprechen während der Analyse
- Atemweg beibehalten (Mund oder Nase).

Standardisierung Spiroergometrie

VOR DER ANALYSE

- Keine akut fiebrige oder sonstige Erkrankung in den letzten 2-3 Wochen
- **Die letzten 2-3 Tage vor dem Test kein hartes Training**
- **Trainingspause am Tag vor der Analyse**
- Am Tag vor dem Test kohlenhydratreiche Speisen essen (z.B. Brot, Reis, Teigwaren)

VORBEREITUNG AM TESTTAG

- Ausreichend schlafen und körperliche Belastungen vermeiden
- Ausreichende Wasserzufuhr
- Gut und ausgewogen frühstücken
- Im weiteren Tagesverlauf auf Kohlenhydrate verzichten
- **Die letzten 2 Stunden vor dem Test keine Nahrungszufuhr und nur noch Wasser trinken**

WÄHREND DER ANALYSE

- **Sprechen vermeiden**
- Testabbruch: Bei Sportlern und jungen Testpersonen ist eine Ausbelastung wünschenswert, aber nicht notwendig. *Patienten, ältere Testpersonen, Sparteinsteiger oder Gesundheitssportler können ausbelastet werden, müssen sie aber nicht. Der Testabbruch kann auch im submaximalen Bereich erfolgen. Die letzte Stufe muss nicht vollständig absolviert werden.*
- Beim Radergometer-Test wird die Umdrehungszahl gleichbleibend gehalten:
 - Empfehlung: **80-100 rpm**