



WEOPTIFY

BIVA mätning

Kroppsanalyserna utförs med AKERN's BIVA mätare. Detta är en avancerad mätutrustning som med hög precision mäter din kroppssammansättning. Tekniken är en förfinad BIA mätning (bioelectrical impedance analysis). En BIA mätare skickar en svag ström genom kroppen som man inte känner av och mäter motståndet i de olika celltyperna. Till skillnad från de flesta BIA mätarna har AKERN's BIVA mätare en teknik som med hjälp av liknande teknik som i en EKG apparat kan mäta fasvinkeln på strömmens brytvågor som bildas när strömmen går igenom alla de olika cellerna. På så sätt mäter den reellt hur mycket vätska cellerna innehåller och vätskenivån i kroppen kan mätas till skillnad från enklare BIA mätare som utgår ifrån standard värden av en hydreringsgrad på 73,3%. Denna kan dock variera väldigt mycket. De enklare teknikerna ger alltså stora felmarginaler till skillnad från AKERN's BIVA mätare som ger precisa värden.

Med BIVA mätaren får man fram total vätska, intra- och extracellulär vätska, fettmassa, muskelmassa, aktiv kroppscellmassa, basal ämnesomsättning samt fasvinkel. Utifrån dessa värden kan man räkna ut ditt individuella energibehov per dygn beroende på aktivitetsnivå, se om cellstrukturen är välmående, se din kapacitet att lagra glykogen och följa din kropp så att den bevaras eller ändras i den riktning som är önskvärt utifrån dina uppsatta mål, oavsett om det är optimering av en redan välfungerande kropp eller en person som vill förändra sin livsstil. Utifrån mätningen ser man både hur kosten och träningen kan anpassas för att uppnå dina mål.

Mätningen tar bara några minuter. Man ligger ner och får kopplat elektroder på hand och fot. Att göra mätningen liggande är också en förutsättning för att få en precis mätning av en BIA mätare annars felfördelas vätskan i kroppen och det är en annan anledning till att de stående BIA mätarna har så dålig träffsäkerhet. Efter ca 3 min liggande kan man utföra mätningen och den tar bara några sekunder. Sedan tittar man på resultatet tillsammans och kommer fram till en plan.

Med hjälp av TBW (total kroppsvätska), ECW (extracellulär vätska), ICW (intracellulär vätska) kan man se vätskestatus. Intracellulära vätskan avspeglar glykogenlagringen eftersom glykogen är det som binder vätska i cellerna. ICW ska vara +/- 0 men gärna flera procent plus. (Man kan inte ha för mycket vätska i cellerna). Tränar man uthållighetssport ligger man ofta högt här. För att räkna ut ICW får man dela överskottet av ECW i två och addera denna till TBW. Detta är en av de viktigaste delarna av hela analysen för att förstå hälsostatus, se små detaljer och förstå hur man ska optimera kostprogrammet. Det är svårt att förklara på några rader och kräver att man går igenom och tolkar flera analyser och relaterar detta till typ av träning samt kosten och personens anamnes. Detta är en av anledningarna till varför det är så viktigt för oss att hålla utbildningar i tolkningen av analyserna. Vi vill gärna att man ska kunna använda BIVA mätarens hela potential.

En annan viktig parameter man får fram på mätningen är BMR (basal metabolic rate) alltså den basala ämnesomsättningen som är det kroppen förbrukar om vi ligger helt still i ett dygn. Denna multiplicerar man med aktivitetsnivån personen har, PAL (physical activity level) för att få fram energibehovet per dygn.

Muskelmassa och fettmassa är status man får fram. Vid första analysen tittar man på procentfördelningen. Så snart man har en uppföljningsanalys kan man börja titta på förändringarna i liter och kg. Detta är det som är intressant för individen. Första analysen är intressant för statistiken, alltså var personen ligger i förhållande till andra individer. För att kunna följa den individuella utvecklingen krävs uppföljningar.

