

Till dig som skall mäta din vilomsättning

Undersökningen tar cirka 60 minuter

För att mätningen skall bli så tillförlitligt som möjlig ber vi dig beakta följande:

- Du skall vara fastande – dvs ingen mat eller dryck efter klockan 20.00 kvällen innan mätdagen. Detta gäller också kaffe och nikotin (både cigarett, snus, plåster, tuggummi). Vatten i mindre mängd är tillåtet.
- Ta bussen, spårvagn eller kör bil, men cykla inte. Du får inte göra fysisk ansträngning för att ta dig hit.

Mätningen börjar med att du får ligga på en säng och vila i ca 20-30 minuter. Detta görs för att du skall kunna slappna av ordentligt. Efter denna halvtimme börjar själva mätningen. Ditt huvud kommer att täckas av en ventilerad plexiglas-huv och själva apparaten mäter syrgas och koldioxid i din utandningsluft och i rummet. Utifrån detta räknar apparaten ut din energiomsättning i vila, dvs hur många kalorier din kropp gör av med när du vilar.

Vi kommer mäta längd och vikt och vi vill att du tömmer blåsan innan undersökningen.