

## Måling af hvilestofskifte

Du skal have lavet en måling af dit hvilestofskifte, som viser, hvor meget energi din krop bruger på vejrtrækning og hjertets pumpefunktion med mere, når du er i hvile. Aktiviteter som bevægelse og fordøjelse af mad kræver ekstra energi derudover.

### SÅDAN FOREGÅR UNDERSØGELSEN

Du skal ligge ned og slappe af i cirka 30 minutter. Derefter skal du undersøges i 30 minutter, hvor du skal ligge helt stille med en gennemsigtig hjelm over hovedet.

Hjelmen er tilsluttet et apparat, som måler på din udåndingsluft og beregner dit hvilestofskifte.



Sådan ligger du under undersøgelsen.

Undersøgelsen varer cirka 1 time, og efter undersøgelsen tilbyder vi dig lidt at spise.

### SÅDAN FORBEREDER DU DIG

#### Mød fastende til aftalen

Du skal faste inden undersøgelsen. Møder du ikke fastende, er vi nødt til at aflyse din aftale. Du skal derfor følge disse retningslinjer:

- Du må ikke spise fra 8 timer inden undersøgelsen. Du må heller ikke drikke mælkeprodukter, kaffe, te, juice, sodavand og lignende eller spise pastiller, bolsjer og tyggegummi.
- Du må dog gerne drikke vand uden brus.
- Du må ikke ryge fra 8 timer inden undersøgelsen.
- Ernæring gennem blodåre (parenteral ernæring) skal stoppes mindst 8 timer før undersøgelsen.

#### Tag din vanlige medicin

Du må tage din sædvanlige medicin inden undersøgelsen. Du må dog kun tage beroligende og afslappende medicin, hvis du har fået det dagligt i over 1 måned.

#### Vær udhvilet

Mød udhvilet til undersøgelsen, så du ikke falder i søvn under testen.

#### Undgå motion

Du må ikke dyrke motion fra 24 timer før undersøgelsen, da det kan påvirke målingens resultat.

#### Hvis du er i hæmodialyse

Du må ikke være i hæmodialyse i 24 timer før undersøgelsen.

### EFTER UNDERSØGELSEN

Vi kontakter dig direkte med svar på undersøgelsen og eventuelle supplerende undersøgelser, når resultatet er klar.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**CET-Laboratoriet, Center for Ernæring  
og Tarmsygdomme**

Tlf. 97 66 35 73

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00