



# Ruststofwisselingsmeting

Je kind krijgt binnenkort een ruststofwisselingsmeting. Hiermee meten we hoeveel energie het lichaam van je kind in rust gebruikt, bijvoorbeeld voor het ademen, het op temperatuur houden van het lichaam en het verteren van eten. Met de uitslag van de meting berekent de diëtist hoeveel energie je kind per dag nodig heeft. De meting duurt ongeveer 30 minuten.

## Van tevoren

- Vanaf 8 uur voor de meting mag je kind niet meer eten.
- Vanaf 2 uur voor de meting mag je kind niet meer drinken. Het mag wel water.
- Je kind mag wel zijn medicijnen innemen.
- Vanaf 8 uur voor de meting mag je kind niet meer intensief bewegen, dus niet traplopen, wandelen, fietsen of intensief (buiten)spelen.
- Kom met de auto of het openbaar vervoer en laat je kind rustig naar de afspraak lopen.
- Neem wat eten en drinken mee van huis als je kind aansluitend een afspraak heeft met de fysiotherapeut of de diëtist, want er is dan geen tijd om even naar het restaurant te gaan.

**Als je kind suikerziekte heeft en insuline gebruikt, vraag dan aan je arts of diabetesverpleegkundige of je de dosering insuline moet aanpassen.**

## Hoe gaat een ruststofwisselingsmeting?

- Eerst meten we de lengte en het gewicht van je kind.
  - De fysiotherapeut legt uit wat er gaat gebeuren.
-

- 
- Je kind gaat op een onderzoekstafel liggen en krijgt een doorzichtige kap over het hoofd. Daarin wordt de lucht die het uitademt opgevangen en gemeten. Door de kap stroomt verse lucht, je kind kan dus gewoon ademhalen.
  - Tijdens de meting moet je kind stil liggen en mag het niet praten.
  - Je kind kan zich wat warm en slaperig voelen.



## Na afloop

Na de meting mag je kind weer gewoon eten en drinken.

## Praktische informatie

### Afspraak verzetten

Kun je onverwacht niet op de afgesproken dag, geef dit dan zo snel mogelijk door aan ons planbureau via telefoonnummer 088-972 76 50. Dan kunnen wij een ander kind inplannen.

### Waar moet je zijn?

De meting is in het Sport- en bewegingscentrum. Je vindt dit helemaal aan het einde rechts als je vanuit de centrale hal de lange gang links inloopt. Kom je uit de parkeergarage, dan is het meteen links.

### Vragen

Heb je vragen, neem dan gerust contact op via telefoonnummer 06-500 062 90 of via e-mail: [sport\\_en\\_bewegingscentrum@prinsesmaximacentrum.nl](mailto:sport_en_bewegingscentrum@prinsesmaximacentrum.nl).

---