

Diëtetiek
040 286 4050

Als patiënt heb je te maken met verschillende dieetadviezen. Samen met de diëtist stel je een dieetadvies op, dat passend is voor jouw situatie. De diëtist let hierbij op verschillende waarden, onder andere verschillende bloedwaarden, jouw lengte en gewicht en wat je gewend bent om te eten.

De spierkracht in jouw handen geeft een indicatie van de hoeveelheid spiermassa in jouw lichaam. De kracht van jouw handen kan worden gemeten met een handknijpkrachtmeter (zie figuur 1).

De meting

De diëtist neemt met jou door hoe de handknijpkrachtmeting moet worden uitgevoerd. Enkele aandachtspunten zijn:

- De meting wordt bij iedere opname uitgevoerd.
- De meting dient tweemaal verricht te worden aan beide handen.
- De meting wordt verricht aan de arm waar geen infuus of shunt aan zit.
- Bij voorkeur wordt zittend gemeten; zo nodig mag het ook liggend. De diëtist laat aan jou zien hoe de handknijpkrachtmeter in jouw hand moet liggen en stelt hem goed voor jou in.

Daarnaast begeleidt en moedigt de diëtist je aan, zodat je een zo goed mogelijke handknijpkrachtwaarde knijpt.

De minimale waarde

In de tabel hieronder staat per leeftijd en geslacht wat de minimale knijpwaarde (referentiewaarde) moet zijn. Samen met jouw diëtist kun je kijken welke waarde je knijpt. Die waarde kun je invullen in de tabel ernaast. Hierdoor krijg je zelf inzicht hoe het verloop bij jou is.

Leeftijd	Vrouw (kg)	Man (kg)
15	24	29
20	28	40
25	30	48
30	31	51
35	31	51
40	31	51



50	29	47
55	28	47
60	27	45
65	25	43
70	24	39
75	21	39
80	19	32
85	17	29
90	14	25

Heb je nog vragen?

Bij vragen kun je contact opnemen met jouw diëtist. Deze is te bereiken via: afdeling diëtetiek, 040 - 286 40 50.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die020-de-handknijpkrachtmeting/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE020
26-05-2022