

Naam: ..... M/V

Geboortedatum .....

Invuldatum: .....

---

## (BMI) Body Mass Index

### Hoe bereken ik mijn BMI?

Uw BMI berekenen is heus niet zo moeilijk. U kunt dit doen aan de hand van de volgende formule :

U neemt uw gewicht in kg en deelt dit door het kwadraat van uw lengte in m.

Stel u weegt 60kg en meet 1,75m. Uw BMI is dan  $60:(1,75 \times 1,75) = 60 : 3,0625 = 19,59$

gewicht		(lengte		lengte )		BMI
	:	(	x	)	=	
kg		m		m		Kg / m <sup>2</sup>

### Hoe beoordeel ik het resultaat?

Uw BMI-resultaat moet als volgt geïnterpreteerd worden:

minder dan 18,5 : ondergewicht

tussen 18,5 en 25 : gezond

tussen 26 en 30 : licht overgewicht

meer dan 30 : ernstig overgewicht obesitas

Wat tailleomtrek betreft, is die bij vrouwen best kleiner dan 80 cm en bij mannen best maximaal 94 cm.

---

### Meer informatie

Gezonder leven: veel mensen zijn er mee bezig. Steeds vaker praat men in dit kader over iemands BMI. Wat is dit precies.

### Wat is Body Mass Index (BMI)?

BMI of Body Mass Index is een getal dat de verhouding weergeeft tussen gewicht en lengte van het lichaam (het is eigenlijk een berekening van het aantal kg per m<sup>2</sup> lichaam). Soms gebruikt men de term QI of Quetelet Index om hetzelfde aan te duiden.

De oorspronkelijke bedoeling van BMI was om statistieken over grote groepen mensen te krijgen. Tegenwoordig wordt BMI vaak gebruikt om eventueel overgewicht bij een individu vast te stellen. Overgewicht (net als ondergewicht trouwens) houdt namelijk heel wat gezondheidsrisico's in: hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes, bepaalde vormen van kanker enz ...

BMI kan gebruikt worden als indicatie voor de gezondheid van volwassenen tussen de 20 en 74 jaar. Ook sportartsen, gezondheidsspecialisten en voedingsconsulenten gebruiken de BMI. Het is echter slechts een richtlijn, want BMI houdt geen rekening met spiermassa en beendergestel. Om zekerheid te hebben over uw gezondheidstoestand consulteert u dus best een arts.

Maar wilt u gewoon weten of uw lichaamsgewicht ideaal is, gebruik dan uw BMI als accuraat meetinstrument.