

Tillæg til

# Sundheds- og sygeplejefag 2

BMI, side 114

Af Alice Linning

Gads Forlag

BMI står for **Body Mass Index**. Det udregnes ved at tage personens vægt i kg og dividere med højden i meter gange højden i meter.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Vægt}}{\text{Højde i meter} \times \text{højde i meter}}$$

**EKSEMPEL:**

En person vejer 75 kg og måler 1,80 m

$$\text{BMI} = \frac{75 \text{ kg}}{1,80 \text{ m} \times 1,80 \text{ m}} = 23$$

BMI skal helst ligge mellem 18,5 og 24,9 for voksne.

**SKALAEN TIL BMI ER FØLGENDE:**

Undervægt	<18,5
Normalvægt	18,5-24,9
Overvægt	25-29,9
Fedme klasse I	30-34,9
Fedme klasse II	35-39,9
Fedme klasse III	> 40

*Kilde: Den danske fedmeepidemi, Ernæringsrådet, 2002*

**Høje BMI-tal** bevirker, at belastningen af led og knogler er voldsom. Samtidig er risikoen for en lang række sygdomme øget bl.a. type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme og forhøjet blodtryk.

BMI kan dog ikke stå alene, når man vurderer risiko for sygdom. Det har samtidig betydning, hvordan fedtvævet er fordelt på kroppen. Fedtvæv, som overvejende fordeler sig på lår og bagdel, er ret ufarlig. Det giver kroppen "**pæreform**".

Fedtvæv, der sidder på maven, er forbundet med en øget risiko for sygdomme, som er nævnt tidligere. Det giver "**æbleform**".

En vejledning om, hvor fedtvævet sidder på kroppen, kan man måle sig frem til.

En nem udregning af BMI findes på: [www.madlog.dk/bmi](http://www.madlog.dk/bmi)