

De middelomtrek

Een dikke buik is slechter voor uw gezondheid dan dikke heupen en billen. Als u een dikke buik heeft, dan heb je een grotere kans op problemen met je gezondheid. Je kunt dan last krijgen van suikerziekte (diabetes), verhoogd cholesterol, hoge bloeddruk of snel buiten adem zijn.

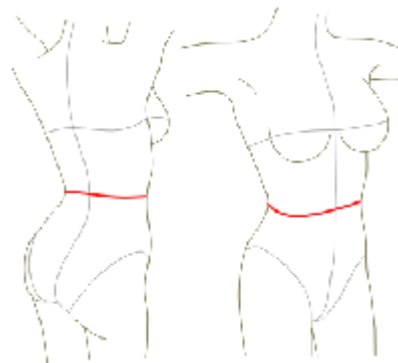
Ben je jonger dan 18 jaar of ouder dan 60 jaar? Dan moet je deze test niet doen, omdat voor deze leeftijden andere getallen gelden.

Bent u een vrouw en.....	Dan....	Advies
Is uw middelomtrek 80 cm of kleiner?	Is uw gewicht gezond	Blijf wel op uw gewicht letten
Is uw middelomtrek tussen 80 en 88 cm?	Bent u te zwaar	U mag niet zwaarder worden
Is uw middelomtrek meer dan 88 cm?	Bent u veel te zwaar	Probeer af te vallen

Bent u een man en	Dan...	Advies
Is uw middelomtrek 94 cm of kleiner?	Is uw gewicht gezond	Blijf wel op uw gewicht letten
Is uw middelomtrek tussen 94 en 102 cm?	Bent u te zwaar	U mag niet zwaarder worden
Is uw middelomtrek groter dan 102 cm?	Bent u veel te zwaar	Probeer af te vallen

Zo meet u de Middel-omtrek:

Meet de Middel-omtrek met behulp van een meetlint tussen de onderkant van de onderste rib en de bovenkant van het bekken.



Vetopeenhoping in de buik (de zogenaamde appel-vorm) geeft een groter risico op hart- en vaatziekten dan vetopeenhoping rond de heupen (de zogenaamde peer-vorm).

BMI

Met een gezond gewicht is het risico op ziekten kleiner.

Je voelt je ook fitter en dat geeft een goed gevoel. Je gewicht is de maatstaf voor een gezonde energiebalans. In de grafiek hiernaast kun je makkelijk aflezen of u een gezond gewicht heeft. De grafiek geldt voor mannen en vrouwen vanaf 19 jaar. De BMI (Body Mass Index) geeft aan of je een gezond gewicht hebt.

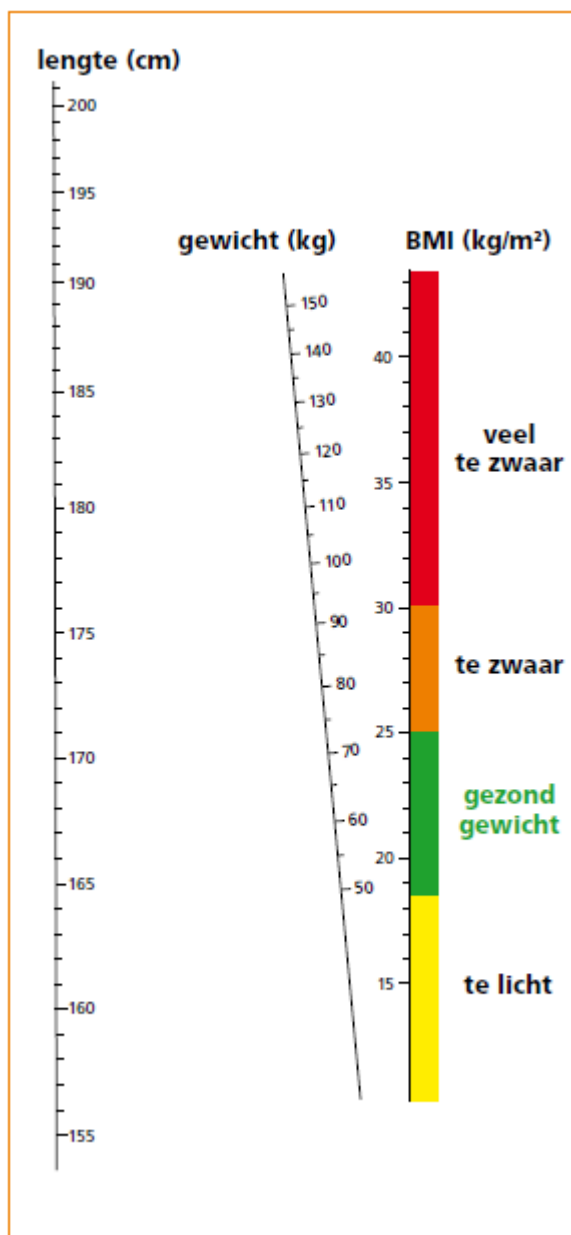
Werkwijze

1. Zoek je lengte op de linker lijn en zet een punt.
2. Zoek je lichaamsgewicht op de middelste lijn. Zet daarbij ook een punt.
3. Verbind beide punten met een lineaal en trek een streep tot aan de BMI lijn.
4. Lees op de rechter balk af hoe je je lichaamsgewicht kunt beoordelen.

De BMI is ook zonder grafiek te berekenen.

Om zelf uw BMI te berekenen kunt u ook de volgende berekening maken:

$$\frac{\text{Gewicht}}{\text{Lengte} \times \text{lengte in meters}} = \text{BMI}$$



- Bij een BMI onder de 18 heeft u ondergewicht
- U heeft een gezond gewicht wanneer uw BMI tussen de 18,5 en 24,9 ligt.
- Wanneer uw BMI tussen de 25 en 29,9 ligt heeft u overgewicht en is het verstandig af te vallen.
- Bij een BMI hoger dan 30 heeft u ernstig overgewicht (obesitas) en is het verstandig af te vallen.