

Klinisk vejledning for almen praksis

Dansk Selskab for Almen Medicin

Opsporing og behandling af overvægt hos voksne

Beregn dit BMI

BMI (Body Mass Index) er et mål for, hvor meget man vejer i forhold til sin højde.

Du beregner dit BMI ved at tage din vægt i kg og dividere med din højde i meter gange højde i meter:

$$\frac{\text{vægt i kg}}{\text{højde i meter} \times \text{højde i meter}}$$

Eksempel:

$$\frac{80 \text{ kg}}{1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}} = \frac{80}{2,89} = 27,7 \approx 28 \text{ i BMI}$$

Du kan også finde dit BMI i tabellen

Find din højde i kolonnen til venstre og din vægt i rækken øverst. Hvor de krydser inde i tabellen, er dit BMI. Se eksemplet med de røde cirkler.

Taljemål

Dit taljemål er et godt supplement til BMI, når du skal vurdere din vægt. Læs mere om taljemålet side 47.

Vurdering af taljemålet

Kvinder	Mænd	Risiko for følgesygdomme
Under 80 cm	Under 94 cm	Lav
80-88 cm	94-102 cm	Moderat forøget
Over 88 cm	Over 102 cm	Svært forøget

Med hver cm din talje mindskes til under 80 cm for kvinder og under 94 cm for mænd, øges din sundhed.

Tablet for BMI

Højde i meter	Vægt i kg																	
	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120
1,50	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	52	53
1,55	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	49	42	43	45	47	48	50
1,60	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47
1,65	19	21	22	24	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38	40	41	43	44
1,70	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42
1,75	17	18	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39
1,80	16	17	19	20	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37
1,85	-	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35
1,90	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33
1,95	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	31	32
2,00	-	-	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

OBS! Tabellen kan kun anvendes på personer over 18 år.

Vurdering af BMI for voksne kvinder og mænd

Kategori	BMI	Risiko for følgesygdomme
Undervægt	Under 18,5	Forhøjet
Normalvægt	18,5 - 24,9	Ikke forhøjet
Overvægt	25 - 29,9	Let forhøjet
Svær overvægt	30 og derover	Meget forhøjet