

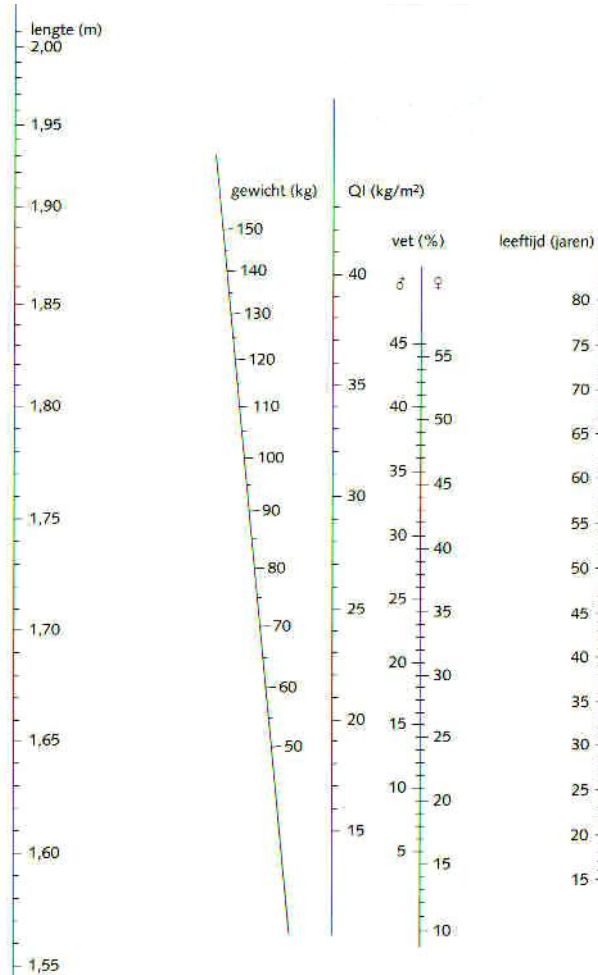
Gezond gewicht?! QI en vetpercentage grafisch bepalen

Doel

Met behulp van een figuur een beeld krijgen hoe gezond je gewicht is en wat je vetpercentage is.

Werkwijze

Trek in onderstaande figuur een lijn van je lengte naar je gewicht. Trek deze lijn door naar de QI lijn. Trek een tweede lijn van de QI naar je leeftijd. Je lichaamsvetpercentage kun je aflezen op de tussenliggende lijn (N.B. kijk wel aan de juiste kant van de lijn; deze is afhankelijk van geslacht).



Nomogram:
Dr. P. Deurenberg,
Wageningen University

De (grens)waarden bij volwassenen

Gewicht (kg)	lengte- (en leeftijd-)afhankelijk										
Lengte (m)	leeftijdafhankelijk										
Quetelet Index (kg/m ²)	<table border="0"> <tr> <td>ondergewicht</td> <td>< 18</td> </tr> <tr> <td>normaal gewicht</td> <td>20,0 – 24,9</td> </tr> <tr> <td>overgewicht</td> <td>25,0 – 29,9</td> </tr> <tr> <td>obesitas</td> <td>30,0 – 39,9</td> </tr> <tr> <td>morbide obesitas</td> <td>> 40</td> </tr> </table>	ondergewicht	< 18	normaal gewicht	20,0 – 24,9	overgewicht	25,0 – 29,9	obesitas	30,0 – 39,9	morbide obesitas	> 40
ondergewicht	< 18										
normaal gewicht	20,0 – 24,9										
overgewicht	25,0 – 29,9										
obesitas	30,0 – 39,9										
morbide obesitas	> 40										
Lichaamsvet (%) [mannen]	<table border="0"> <tr> <td>mager</td> <td>< 10</td> </tr> <tr> <td>normaal</td> <td>10 – 25</td> </tr> <tr> <td>obesitas</td> <td>> 25</td> </tr> </table>	mager	< 10	normaal	10 – 25	obesitas	> 25				
mager	< 10										
normaal	10 – 25										
obesitas	> 25										
Lichaamsvet (%) [vrouwen]	<table border="0"> <tr> <td>mager</td> <td>< 20</td> </tr> <tr> <td>normaal</td> <td>20 – 35</td> </tr> <tr> <td>obesitas</td> <td>> 35</td> </tr> </table>	mager	< 20	normaal	20 – 35	obesitas	> 35				
mager	< 20										
normaal	20 – 35										
obesitas	> 35										

Reflectie

Hoe gezond leef jij? Waarom gelden bovenstaande waarden voor volwassenen?