

Bereken zelf je BMI

De BMI (Body Mass Index) is ook bekend onder de naam Quetelet Index, het is een indicatiegetal of je op juiste gewicht zit.

De BMI geeft slechts een indicatie of je overgewicht, normaal gewicht of ondergewicht hebt. Er worden slechts twee waarden van het lichaam (lengte en gewicht) gebruikt om te berekenen in welke categorie je valt.

Het is aan te bevelen ook je vetpercentage te meten om een juist beeld te krijgen. Gebruik hiervoor onze lichaamsanalysemeter Omron HBF511. Hiermee meet je direct je BMI, vetpercentage, spiermassa, viscerale vet (gevaarlijke vet rond de organen), basaal metabolisme (nodige calorieën in rust) en uiteraard je gewicht.

De formule is heel eenvoudig: $2 \times \text{je lengte gedeeld door je gewicht}$.

Voorbeeld: je bent 173 cm lang en je gewicht is 81 kg.

Je BMI is dan: $2 \times 1.73 = 3.46$ $81 : 3.46 = \mathbf{23.4}$

BMI minder dan 18.5	Ondergewicht
BMI tussen 18.5 - 25	Ideaal gewicht
BMI tussen 25 - 30	Overgewicht
BMI tussen 30 - 35	Obesitas
BMI tussen 35 - 40	Ernstige obesitas
BMI tussen 40 - 50	Morbide obesitas

In de tabel hieronder waarden voor het percentage vet voor mannen en vrouwen. Samen met het BMI krijg je dan een redelijk accuraat beeld van je lichaam

Vrouwen	Lichaamsvetpercentage			
	Laag	Normaal	Hoog	Zeer hoog
Leeftijd				
>17	> 15.5	15.5 - 34.7	34.8 - 37.3	+ 37.4
18-39	> 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	+ 39.0
40-59	> 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	+ 40.0
60-80	> 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	+ 42.0
Mannen				
Leeftijd	Laag	Normaal	Hoog	Zeer hoog
>17	> 10.1	10.1 - 24.2	24.3 - 26.8	+ 26.9
18-39	> 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	+ 25.0
40-59	> 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	+ 28.0
60-80	> 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	+ 30.0