



Body Mass Index

Op uw gezondheid!

U bent baas over uw eigen lichaam. Gelukkig maar. Dat brengt natuurlijk een zekere verantwoordelijkheid met zich mee. Alles wat u eet en drinkt heeft een invloed op het mechanisme. U bent wat u eet, is een gezegde dat nog steeds actueel is.

Een baas kan zijn functie pas uitoefenen als hij of zij goed luistert – in dit geval naar het lichaam – en de juiste informatie krijgt om beslissingen te kunnen nemen. Maar in de media verschijnen vaak tegenstrijdige berichten rond voeding en hun invloed op het lichaam. Ons gezondheidscharter “Het smaakt goed, het doet goed” wordt niet alleen als leidraad gebruikt om een gezonde en evenwichtige voeding aan te bieden, maar dient ook om onze consumenten te informeren over deze thematiek.

Sodexo informeert u via affiches over de samenstelling van de maaltijden, over voedingsmiddelen, over Body Mass Index (BMI) en beweegtips. Daarnaast houden wij ook een Vitality corner in uw bedrijf: een diëtiste die met een infostand in uw restaurant uw voedingsvragen beantwoordt. De brochure ‘BMI’ maakt deel uit van een reeks handige boekjes die elk een thema aanhalen uit de voedingsleer. Geschreven in duidelijke taal, met de nodige cijfers en doorspekt van handige tips en weetjes die u onmiddellijk in de praktijk kan omzetten.

Body Mass Index (BMI) is een handige tool om te berekenen of uw gewicht in lijn is met uw lengte. Over- of ondergewicht kan een negatieve invloed hebben op uw gezondheid. Het is dus best om te weten waar u staat.



Michel Croisé  
C.E.O. Sodexo



## **A. WAT BETEKENT BMI?**

BMI of Body Mass Index wordt soms ook wel Quetelet index (QI) genoemd, het is de verhouding van het gewicht tegenover de lengte, en toont aan in welke mate iemand aan onder- of overgewicht lijdt. Hierbij wordt echter geen informatie verschaft over de lichaamsbouw en de mate waarin vet in het lichaam aanwezig is. Toch blijft het BMI een belangrijke standaardmeting, door rekening te houden met de lengte is ze immers betrouwbaarder dan het gewicht.

## **B. BMI BEREKENEN, BIJ WIE?**

De formule voor de berekening van het BMI is van toepassing voor volwassenen vanaf 19 jaar. Voor kinderen (BMI-curven), ouderen, zwangere vrouwen en mensen met zeer veel spiermassa is het BMI minder bruikbaar.

## C. BMI BEREKENEN, HOE?

### 1. VOLWASSENEN

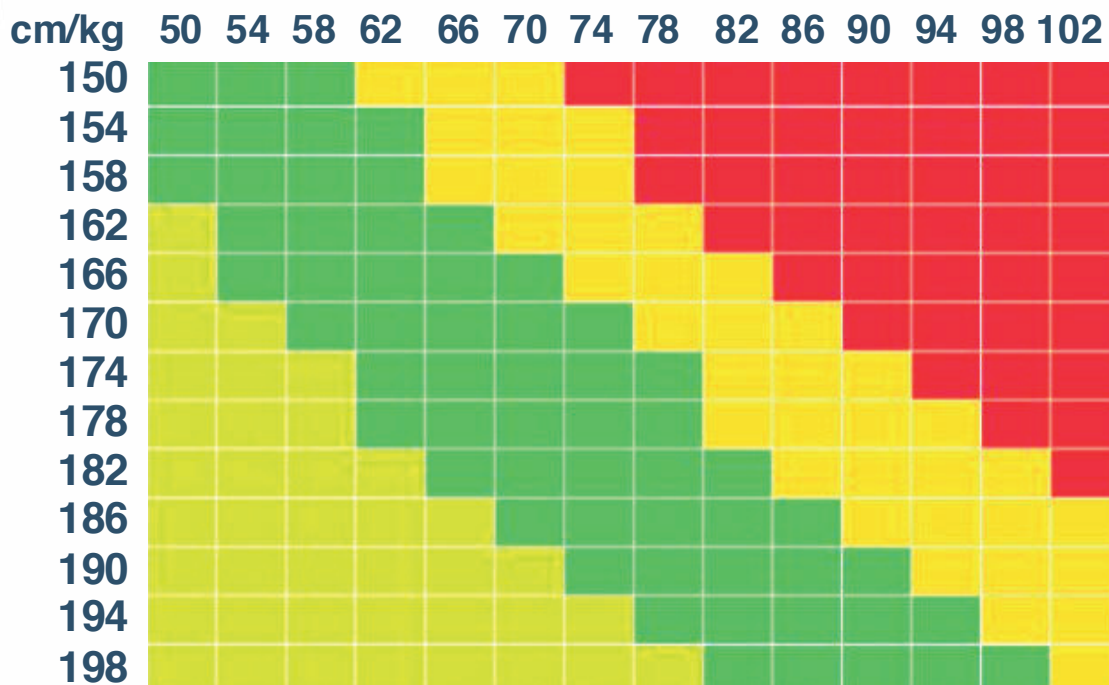
- a. Meet uw gewicht en lengte
- b. Deel uw gewicht door het kwadraat van uw lichaamslengte.  
Dat getal is uw BMI.

#### Resultaten :

- $< 18.5$  = ondergewicht
- Tussen 18.5 en 24.9 = gezond gewicht
- Tussen 25 en 29.9 = overgewicht
- $\geq 30$  = ernstig overgewicht

#### Voorbeeld :

- a. Ik weeg 55 kg en meet 1m64
- b.  $\frac{55 \text{ kg}}{1,64^2} = 20,4 \rightarrow$  gezond gewicht



**< 20** U bent te licht. Probeer aan te komen door regelmatig te gaan eten. Sla geen maaltijden over. Neem tussendoortjes, om zo extra energie binnen te krijgen.

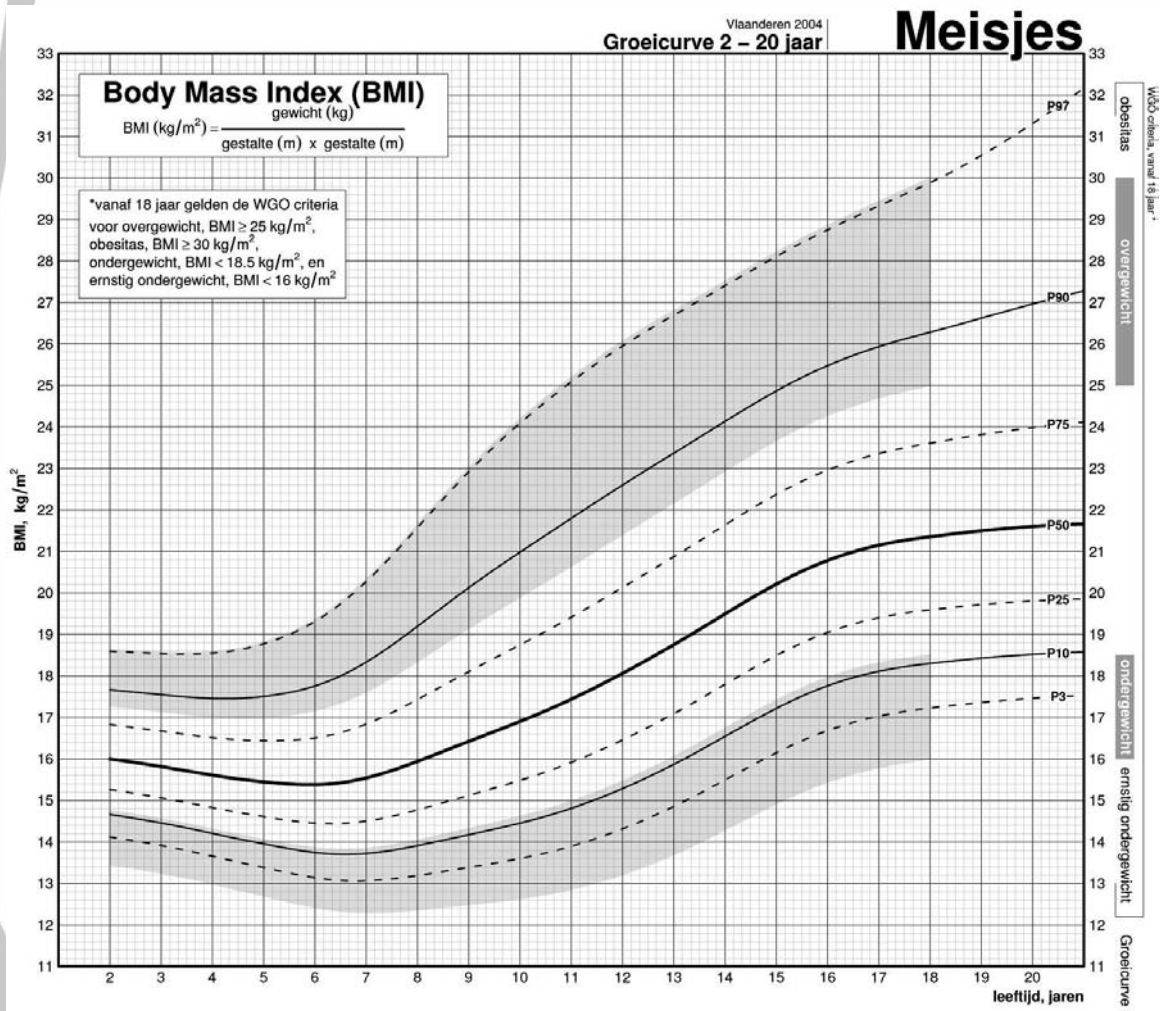
**20-25** Proficiat, u hebt een gezond gewicht! Het is belangrijk om uw gewicht op peil te houden door regelmatig te eten en voldoende te bewegen!

**> 25** U bent iets te zwaar. Kom zeker niet in gewicht bij, verbeter uw eetpatroon en beweeg meer. Met een kleine gewichtsvermindering kan je snel een gezond gewicht bereiken.

**> 30** U bent te zwaar. Dit lever teen risico voor uw gezondheid. U kan dit risico verminderen door gewicht te verliezen. Met een gewichtsvermindering van 10-15% bereikt u al veel!

## 2. MEISJES

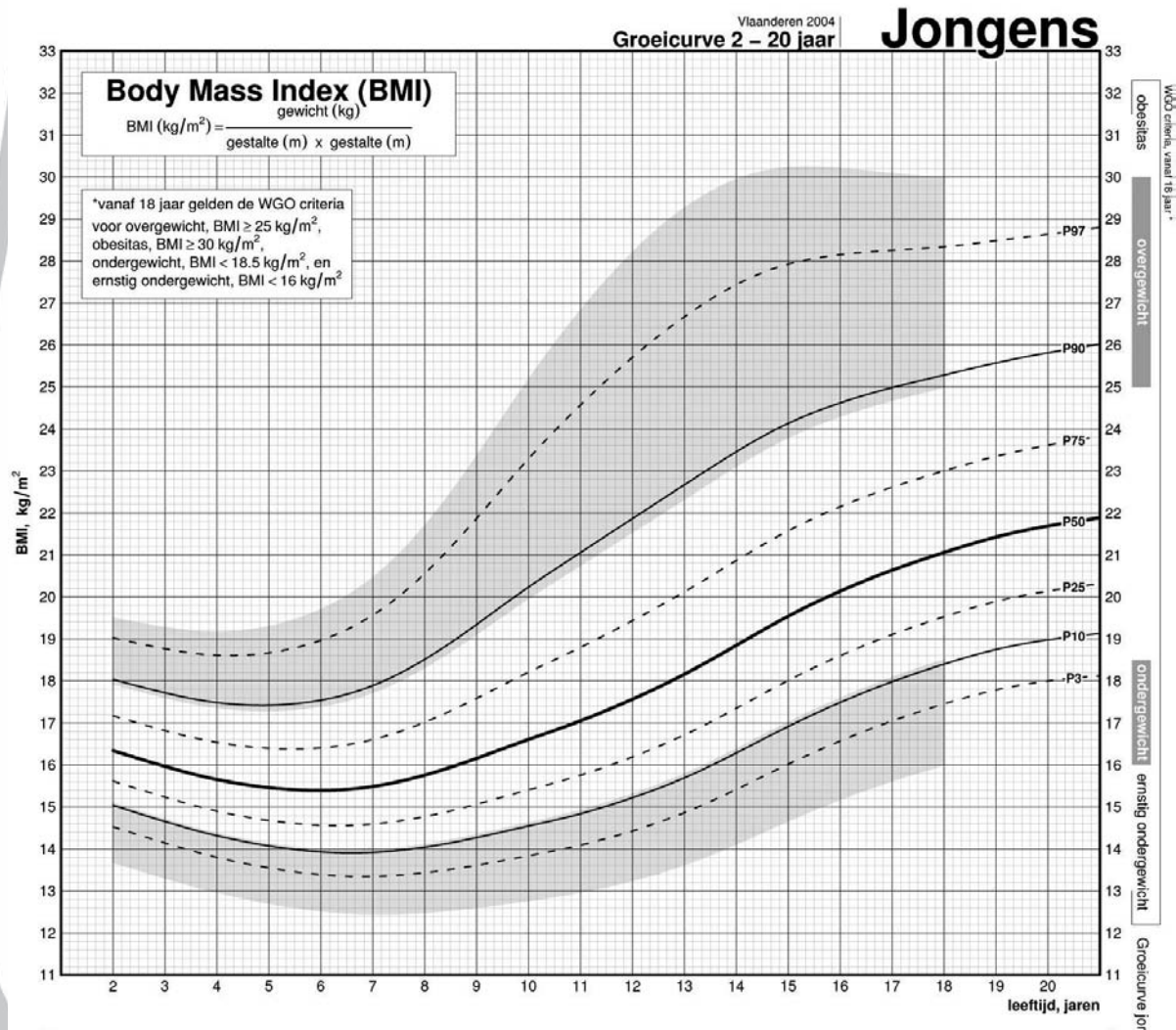
De gemiddelde BMI bevindt zich op de percentiellijn 50 (P50). Percentiellijnen zijn de lijnen die u op de onderstaande grafiek kan terugvinden en als volgt geïnterpreteerd worden: indien u zich op P50 bevindt, betekent dit dat 50% van de kinderen van uw leeftijd dezelfde BMI hebben. Hoe verder je je van de P50 bevindt, hoe slechter het resultaat. Vergeet echter niet de percentiellijn doorheen de jaren te blijven volgen.





### 3. JONGENS

De gemiddelde BMI bevindt zich op de percentiilijn 50 (P50). Hoe verder je je van de P50 bevindt, hoe slechter het resultaat. Vergeet echter niet de percentiilijn doorheen de jaren te blijven volgen.



## D. ANDERE ANTROPOMETRISCHE METINGEN

Een extra kilo hoeft niet altijd een probleem te zijn, belangrijker is hoe deze kilo's verdeeld zijn over het lichaam. De volgende metingen kunnen dit in kaart brengen.

### 1. MIDDELOMTREK :

Uw middelomtrek toont aan hoeveel vetmassa u rond uw middel heeft. Een te hoge vetopstapeling in de buikstreek betekent dat het lichaam vet gaat opstapelen ter hoogte van vitale organen, wat hun functie negatief kan beïnvloeden.

Een te grote middelomtrek geeft bovendien een verhoogd risico op diabetes, hyperlipidemie en een te hoog cholesterolgehalte.

Om uw middelomtrek correct te meten, draait u - zonder de huid samen te drukken - de lintmeter ter hoogte van uw navel rond uw taille. Nadat u normaal hebt uitgeademd, kan u de waarde aflezen.

Normen voor vrouwen:

- tussen 80 en 88 cm = verhoogd risico
- > 88 cm = sterk verhoogd risico

Normen voor mannen:

- tussen 94 en 102 cm = verhoogd risico
- > 102 cm = sterk verhoogd risico

### 2. MIDDEL-HEUP RATIO :

Om een gezond gewicht te bepalen gebruiken dokters en diëtisten eveneens de Middel-Heup-Ratio (MHR). Hierbij wordt de middel- of tailleomtrek gedeeld door de heupomtrek. Voor vrouwen dient deze MHR lager dan 0,85 te zijn, voor mannen lager dan 1.



## E. APPEL OF PEER?

Er zijn twee vormen van vetverdeling: de appel- en de peervorm. Deze vormen geven aan waar het vet zich voornamelijk opstapelt en zijn ook een aanwijzing voor bepaalde risicofactoren.

### 1. APPELTYPE

Personen die vet opstapelen ter hoogte van de buik behoren tot het appeltype. Andere benamingen zijn androïde type of mannelijke vetverdeling. Aangezien je in dat geval veel vet gaat opstapelen ter hoogte van je organen (lever, hart, pancreas, ...) is de kans groter dat je diabetes en hart- en vaatziekten gaat ontwikkelen.

### 2. PEERTYPE

Personen die vet opstapelen ter hoogte van de heupen behoren tot het peertype. Andere benamingen zijn gynoïde type of vrouwelijke vetverdeling. Indien je van het peertype bent loop je minder gezondheidsrisico's.







Sodexo  
Rue Charles Lemairestraat 1  
Bruxelles 1160 Brussel  
02-679 12 11  
nutrition@sodexo-be.com  
www.sodexo.com

