

Past je GEWICHT bij je lengte?



Berekenen je BMI

Voor volwassenen vanaf 18 jaar bestaat er een eenvoudige rekensom om de BMI te berekenen. Het resultaat van deze berekening noemen we Body Mass Index, of korter: BMI

Voor kinderen en jongeren onder de 18 jaar moeten er extra berekeningen gebeuren om hun BMI te berekenen. Dit kan niet met dit programma, maar je kan altijd advies vragen aan je huisarts.

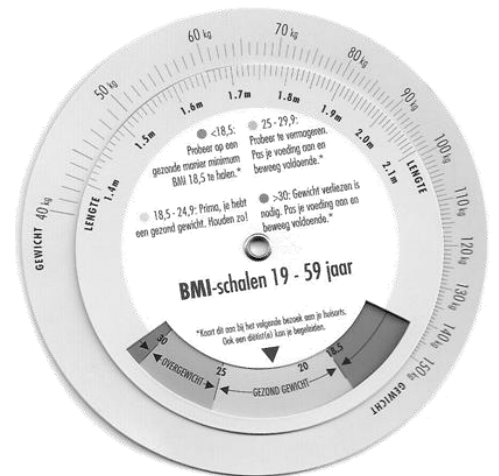
Met onderstaande formule bereken je de BMI van mensen tussen 18 en 59:

Gewicht in kg

$$\text{lengte} \times \text{lengte} = \text{BMI} \\ (\text{in meter})$$

Een volwassene die niet teveel en niet te weinig weegt, heeft een BMI tussen 18,5 en 24,9.

BMI < 18,5	= ondergewicht
BMI tussen 18,5 en 24,9	= normaal gewicht
BMI tussen 25 en 29,9	= overgewicht
BMI > 30	= gevaarlijk overgewicht of obesitas



Contacteer je huisarts of een diëtist(e) voor meer informatie over je gewicht of voor een voedingsanalyse. De Vlaamse Vereniging voor Voedingsdeskundigen en Diëtisten (www.vvd.be) helpt je graag aan het adres van een diëtist(e) in de buurt.