

Bepaling ideaalgewicht | Referentiewaarden

Lichaamsbouw aan de hand van polsontrek

De waarde wordt vergeleken met onderstaande tabel. Het meten van de polsontrek kan minder betrouwbaar zijn wanneer sprake is van een patiënt met oedeem of ernstig overgewicht. Een betrouwbaarder maat, hoewel moeilijker te meten, is dan de elleboogbreedte.

Geslacht	Smal gebouwd	Normaal gebouwd	Breed gebouwd
Man	> 10,4	10,4 – 9,6	< 9,6
Vrouw	> 10,9	10,9 – 9,9	< 9,9

Elleboogbreedte

De elleboogbreedte wordt bepaald met behulp van een schuifmaat, waarbij de patiënt de elleboog in een hoek van 90°C gebogen houdt. De lichaamsbouw aan de hand van elleboogbreedte en lichaamslengte kan in de onderstaande tabel worden afgelezen.

Normale elleboogbreedte voor mannen	
Lengte	Elleboogbreedte
158 - 161 cm	6.4 - 7.2 cm
162 – 171 cm	6.7 – 7.4 cm
172 – 181 cm	6.9 – 7.6 cm
182 – 191 cm	7.1 – 7.8 cm
192 – 193 cm	7.4 – 8.1 cm
Normale elleboogbreedte voor vrouwen	
Lengte	Elleboogbreedte
148 – 151 cm	5.6 – 6.4 cm
152 – 161 cm	5.8 – 6.5 cm
162 – 171 cm	5.9 – 6.6 cm
172 – 181 cm	6.1 – 6.8 cm
182 – 183 cm	6.2 – 6.9 cm

Indien de meting in de betreffende range valt is de patiënt normaal gebouwd. Valt de meting onder de range dan is de patiënt smal gebouwd, valt de meting boven de range dan is de patiënt breed gebouwd. Lengte betreft de lengte inclusief 2,5 cm hak!

Tabel Metropolitan Life Insurance

Voor het bepalen van het ideaalgewicht worden de tabellen van de Metropolitan Life Insurance Company uit 1983 gebruikt. De tabellen zijn gebaseerd op het gemiddelde gewicht van een gezonde populatie, gecorrigeerd voor lengte, geslacht en lichaamsbouw. Het ideaal gewicht wordt afgelezen in de tabel. De lengtes in deze tabel zijn aangegeven inclusief schoenen (2,5 cm) en de gewichten inclusief kleding (voor mannen 2,3 kg, voor vrouwen 1,4 kg).

Ouderen

De lichaamssamenstelling van ouderen verandert in de loop van de tijd:

- Tussen de 30 en de 70 jaar neemt de lengte van mannen gemiddeld af met 3 cm en van vrouwen gemiddeld met 5 cm.
- Als men de leeftijd van 80 jaar bereikt is dit voor mannen 5 cm en voor vrouwen 8 cm.
- De BMI is op 70-jarige leeftijd voor mannen gemiddeld 0.7 hoger en voor vrouwen 1.6 hoger.
- Op 80-jarige leeftijd is dit voor mannen 1.4 en voor vrouwen 2.6 hoger.

Referentie:

Sorkin JD, Muller D, Andres R. Longitudinal change in height of men and women: implications for interpretations of body mass index: the Baltimore Longitudinal Study of aging. *Am. J. Epidemiol* 1999; 150: 969-977)