

Body Mass Index bepalen

De queteletindex (afgekort QI) of body-mass index (BMI) is een index die de verhouding tussen lengte en gewicht bij een persoon weergeeft. De BMI wordt gebruikt om een indicatie te krijgen of er sprake is van overgewicht.

De BMI kan niet gebruikt worden als betrouwbare maat voor overgewicht bij een individu, aangezien individuele verschillen in lichaamsbouw niet in de berekening worden meegewogen (verhouding van spier-, bot- en vetweefsel). In de geneeskunde wordt desondanks de BMI wel veel gebruikt. In de dagelijkse medische praktijk is de BMI goed bruikbaar en voldoende betrouwbaar. Dit geldt met name bij grotere afwijkingen zoals ondergewicht en overgewicht.

Gebruik van dit protocol:

Gebruik dit protocol om de BMI (*Body-Mass Index*) te bepalen. De BMI is ook bekend als Quetelet-index (QI). Volgens de NHG-Standaard is deze meting zinvol bij iedere nieuwe patiënt. Daarna herhaalt u de meting zo nodig elke 6-12 maanden.

Doel protocol:

U bepaalt op de juiste wijze de BMI bij een patiënt.

Instructie

VOORBEREIDING

Benodigd materiaal:

- Meetlat en meetlint
- Weegschaal die in de afgelopen twaalf maanden is geijkt
- Rekenmachine of schuiftabel om de BMI uit te rekenen (dit is niet nodig als uw HIS de BMI zelf uitrekent aan de hand van lengte en gewicht)

UITVOERING

- Bepaal de lengte (dit hoeft alleen de eerste keer):
 - De patiënt staat zonder schoenen met de hakken tegen de muur en kijkt recht vooruit.
 - Meet het hoogste punt van het hoofd (met een aan de wand bevestigde meetlat).
- Bepaal het gewicht in kg.
 - De patiënt draagt geen schoenen, overjas, colbert of andere zware kleding.
- Bepaal de BMI met volgende formule:

De waarde van de queteletindex is gelijk aan het gewicht van de persoon (in kilogram) gedeeld door het kwadraat van de lengte (in meter):

$$\text{Quetelet index} = \frac{\text{gewicht}}{\text{Lengte}^2}$$

Voorbeeld: een persoon van 85 kilo en een lengte van 178 centimeter:

$$\frac{85}{1.78 \times 1.78} = \frac{85}{3.1684} = 26.82$$

De queteletindex is in dit geval 27.

- Noteer de datum, de lengte, het gewicht en de BMI op de in de praktijk gebruikelijke manier.
- In de volgende gevallen volgt u het protocol gewicht:
 - $\text{BMI} \leq 21 \text{ kg/m}^2$
 - $\text{BMI} \geq 30 \text{ kg/m}^2$
 - Ongewenst gewichtsverlies > 10% in een half jaar of > 5% in een maand (vergelijk met het vorige bekende gewicht)
 - Ongewenst gewichtsverlies bij GOLD III-IV

