

BMI

BMI (body mass index) är ett förhållande mellan **längd** och **vikt**.

Normalt BMI för vuxna är 19-25.

BMI 26-29 är övervikt.

BMI 30 och uppåt räknas som fetma.

	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
1,95				15	16	17	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32
1,90			14	16	17	18	20	21	23	24	25	27	28	30	31	32	33
1,85			15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35
1,80		14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	36	38
1,75		15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	
1,70	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38		
1,65	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39			
1,60	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39				
1,55	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40					
1,50	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40						

Min längd Min vikt Mitt BMI

Midjemått

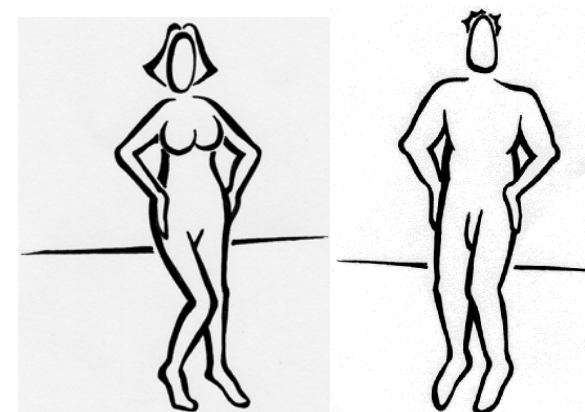
Bukomfånget mäts stående, efter utandning, med ett vanligt måttband, mitt emellan nedersta revbensbågen och höftbenskammen (översta spetsen på höftbenet).

Stort midjemått ger ökad risk för sjukdomar.

För kvinnor bör midjemåttet vara under 80 cm. 88 cm innebär hög risk.

För män bör midjemåttet vara under 94 cm. 102 cm innebär hög risk.

Mitt midjemått är cm



5 frågor om Din hälsa

Namn:

Datum:.....





1. Att röra på sig

Regelbunden fysisk aktivitet på sammanlagt 30 minuter dagligen så att man känner sig varm (motsvarande en rask promenad) påverkar hälsan gynnsamt. Ökad fysisk aktivitet ger ytterligare hälsovinster.

Fysisk aktivitet innefattar både dina vardagliga rörelser som raska promenader, cykling, städning och trädgårdsarbete, och olika sport- och idrottsaktiviteter.

Så här många dagar per vecka rör jag på mig så att jag känner mig varm, sammanlagt minst 30 minuter:

0 1 2 3 4 5 6 7

2. Stress



”Stress” kan för en del personer ibland vara positiv. Oftast är dock stress negativ.

”Negativ stress” kan sägas vara en känsla av att inte räkna till, att inte klara av de uppgifter som man tänkt sig utföra. Negativ stress har en mängd negativa effekter både på kroppslig och mental hälsa.

Jag upplever min nivå av negativ stress som (ringa in en siffra):

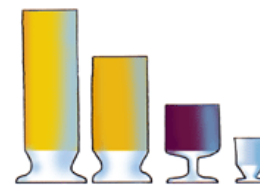
Ingen negativ stress alls 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Maximal negativ stress

3. Tobaksbruk

- Jag röker
- Jag snusar
- Jag använder inte tobak alls



4. Alkohol



Ett standardglas motsvarar alkoholmängden (12 gram) i antingen

- Folköl: 1 burk (½ liter)
- Starköl: 1 flaska (33 cl)
- Vin: 1 litet glas (15 cl)
- Starksprit: 4 cl

Människor är olika känsliga för alkohol. Som **låg risk** räknas för **friska normalstora vuxna människor** (ej underviktiga, gravida eller ammande):

- Kvinnor: högst 9 standardglas fördelat över en vecka
- Män: högst 14 standardglas fördelat över en vecka

Man bör inte dricka allt på en gång.

Två vita dagar per vecka rekommenderas alla.

Alkoholens eventuella skyddande effekter gäller mycket små mängder hos äldre. Alkohol är energirikt (høgt kaloriinnehåll) och dessutom aptitstimulerande.

Min alkoholkonsumtion motsvarar standardglas per vecka

5. Maten

Tallriksmodellen visar proportionerna mellan de olika livsmedlen:

- Potatis, pasta, ris, bröd
- Grönsaker, rotfrukter, frukt, bär
- Kött, fisk, ägg, linser, bönor

Jag äter enligt tallriksmodellen

1. Ibland eller aldrig
2. Några gånger per vecka
3. En gång om dagen
4. Två gånger om dagen

