

# BMI (Body Mass Index) og livvidde-mål

BMI udregnes ved at dividere sin vægt i kilo med sin højde gange sin højde i meter (vægt/(højde\*højde)). Nedenfor kan du ud fra din vægt (i kilo) og din højde (i meter) finde dit personlige BMI og se, om du er undervægtig, normalvægtig, overvægtig eller svært overvægtig. Hvorvidt din overvægt medfører risiko for livsstilssygdomme, afhænger dog også af dit livvidde-mål. Her anbefales det, at mænd ligger under 94 cm og kvinder under 80 cm. Ligger man som mand over 102 cm eller som kvinde over 88 cm, har man forøget risiko for livsstilssygdomme. ([www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk))  
**ADVARSEL:** Vi gør opmærksom på, at BMI kun bør anvendes for voksne over 18 år.

Højde i m	Vægt i kilo																						
	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136
1,50	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	52	53	55	57	59	60
1,52	21	23	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43	45	47	48	50	52	54	55	57	59
1,54	20	22	24	25	27	29	30	32	34	35	37	39	40	42	44	46	47	49	51	52	54	56	57
1,56	20	21	23	25	26	28	30	31	33	35	36	38	39	41	43	44	46	48	49	51	53	54	56
1,58	19	21	22	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38	40	42	43	45	46	48	50	51	53	54
1,60	19	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	52	53
1,62	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50	52
1,64	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37	39	40	42	43	45	46	48	49	51
1,66	17	19	20	22	23	25	26	28	29	30	32	33	35	36	38	39	41	42	44	45	46	48	49
1,68	17	18	20	21	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38	40	41	43	44	45	47	48
1,70	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	44	46	47
1,72	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	32	34	35	37	38	39	41	42	43	45	46
1,74	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45
1,76	-	17	18	19	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	34	35	36	37	39	40	41	43	44
1,78	-	16	18	19	20	21	23	24	25	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40	42	43
1,80	-	16	17	19	20	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	38	40	41	42
1,82	-	16	17	18	19	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	39	40	41
1,84	-	-	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34	35	37	38	39	40
1,86	-	-	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38	39
1,88	-	-	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	31	32	33	34	35	36	37	38
1,90	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	38
1,92	-	-	-	16	17	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37
1,94	-	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1,96	-	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1,98	-	-	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
2,00	-	-	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

 Undervægtig

 Normalvægtig

 Overvægtig

 Svært overvægtig