Midja – stussmått

En del i din hälsoprofil



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

7

Ser du ut som ett äpple eller som ett päron?

Ur medicinsk synpunkt kan det vara mest riskabelt om fettet lägger sig kring *midjan.*
Ett sätt att mäta om man har för mycket bukfetma är att beräkna sitt midja-stuss mått.

Gör så här:

Midjan mäts med ett måttband i höjd med naveln efter normal utandning. Stussen mäts vid tjockaste omkretsen av stjärten. OBS! Se till att mätningar görs i vågplanet, dvs att måttbandet inte hamnar snett.
Midjeomfånget divideras sedan med stussomfånget.

Exempel: Midja = 75 cm, stuss = 100 cm. *Midja-stussmått:* $\frac{75}{100} = 0{,}75$

Skriv ner dina mått här:

Mitt midjeomfång ..... cm Mitt stussomfång ..... cm

Mitt midja-stuss mått = $\frac{\textit{midja:} \quad \textit{cm}}{\textit{stuss:} \quad \textit{cm}}$ = ... , ... (anges med 2 decimaler)

Resultat:

När du har räknat ut ditt midja-stussmått kryssar du i rätt cirkel nedan. Resultatet för du över till blanketten ”Min Hälsoprofil” under rubrik ”7 MIDJA-STUSS MÅTT”. Ligger du på ○ eller ● , och vill veta vad kan du göra för att minska på ditt midja-stuss mått, kan du ha stor nytta av att läsa foldrarna ”3 KOST” och ”4 FYSISK AKTIVITET”.

Bra	Inte helt bra	Risk
Kvinnor mindre än 0,78	**Kvinnor** mellan 0,79–0,87	**Kvinnor** mer än 0,88
Män mindre än 0,89	**Män** mellan 0,90–0,99	**Män** mer än 1,00

Framtaget av Ann Blomstrand, Specialist i allmänmedicin och Niels Pedersen, Konsult i Hälso- och Sjukvård. Kopiering förbjuden utan Primärvården i Västra Götalandsregionens tillstånd. Illustration: Eva Kraft