

Hvor meget bør børn veje?

BMI er i dag den foretrukne måling, når myndigheder og forskere skal vurdere udbredelsen af overvægt og fedme. Selvom BMI er den mest praktiske måling, er der udfordringer ved at bruge den til at vurdere om børn er overvægtige.

BMI angiver alene et forhold mellem legemsvægt og legemshøjde og fortæller dermed ikke noget om vægten skyldes fedt, muskelmasse eller knogler.

Derudover har fedtmassens fordeling på kroppen meget stor betydning for, om fedtet udgør en sundhedsrisiko. Fedtdepoter mellem organerne i bughulen regnes for skadelige ("æbleform"), mens fedtdepoter på bagdel og lår ("pæreform") synes at være gavnlige.

I en personlig sundhedsvurdering bør BMI derfor anvendes kritisk og helst sammen med andre målinger som for eksempel livvidde, kondition, blodtryk m.m.



Mens der for længst har været internationalt accepterede normer med hensyn til BMI for voksne, har det været noget vanskeligere at indføre normer for børn og unge. Dels er normerne størrelsesmæssigt indlysende anderledes, da børn og unge har en anden kropssammensætning end voksne, og dels ændres normerne i takt med børnenes alder.

Dertil kommer, at børn og unges vækstperioder ikke altid følger et bestemt aldersspecifikt mønster, og at vækst i højde ikke altid er afstemt med vækst af andre kropsdele.

Fedmeepidemiens alvor har dog medført, at det har været nødvendigt med BMI normer for overvægt og fedme for børn og unge. I skemaerne herunder ses Sundhedsstyrelsens anbefalinger med hensyn til overvægt for drenge og piger ved forskellige aldre.

Drenge:

Alder (år)	Body Mass Indeks grænser for undervægt (drenge)	Body Mass Indeks grænser for let undervægt (drenge)	Body Mass Indeks grænser for normalvægt (drenge)	Body Mass Indeks grænser for overvægt (drenge)	Body Mass Indeks grænser for svær overvægt (drenge)
6	<13,15	13,15 - 14,06	14,07 - 17,55	17,56 - 19,78	>19,78
7	<13,08	13,08 - 14,03	14,04 - 17,92	17,93 - 20,63	>20,63
8	<13,11	13,11 - 14,14	14,15 - 18,44	18,45 - 21,60	>21,60
9	<13,24	13,24 - 14,34	14,35 - 19,10	19,11 - 22,77	>22,77
10	<13,45	13,45 - 14,63	14,64 - 19,84	19,85 - 24,00	>24,00
11	<13,72	13,72 - 14,96	14,97 - 20,55	20,56 - 25,10	>25,10
12	<14,05	14,05 - 15,34	15,35 - 21,22	21,23 - 26,02	>26,02
13	<14,48	14,48 - 15,87	15,88 - 21,51	21,52 - 26,84	>26,84
14	<15,01	15,01 - 16,40	16,41 - 22,62	22,63 - 27,63	>27,63
15	<15,55	15,55 - 16,97	16,98 - 23,29	23,30 - 28,30	>28,30
16	<16,08	16,08 - 17,53	17,54 - 23,90	23,91 - 28,88	>28,88
17	<16,58	16,58 - 18,04	18,05 - 24,46	24,47 - 29,41	>29,41
18	<17,00	17,00 - 18,49	18,50 - 25,00	25,01 - 30,00	>30,00

Reference: Sundhedsstyrelsen

Piger:

Alder (år)	Body Mass Indeks grænser for undervægt (piger)	Body Mass Indeks grænser for let undervægt (piger)	Body Mass Indeks grænser for normalvægt (piger)	Body Mass Indeks grænser for overvægt (piger)	Body Mass Indeks grænser for svær overvægt (piger)
6	<12,93	12,93 - 13,81	13,82 - 17,34	17,35 - 19,65	>19,65
7	<12,91	12,91 - 13,85	13,86 - 17,75	17,76 - 20,51	>20,51
8	<13,00	13,00 - 14,01	14,02 - 18,35	18,36 - 21,57	>21,57
9	<13,18	13,18 - 14,27	14,28 - 19,07	19,08 - 22,81	>22,81
10	<13,43	13,43 - 14,60	14,61 - 19,86	19,87 - 24,11	>24,11
11	<13,79	13,79 - 15,04	15,05 - 20,74	20,75 - 25,42	>25,42
12	<14,28	14,28 - 15,61	15,62 - 21,68	21,69 - 26,67	>26,67
13	<14,85	14,85 - 16,25	16,26 - 22,58	22,59 - 27,76	>27,76
14	<15,43	15,43 - 16,87	16,88 - 23,34	23,35 - 28,57	>28,57
15	<15,98	15,98 - 17,44	17,45 - 23,94	23,95 - 29,11	>29,11
16	<16,44	16,44 - 17,90	17,91 - 24,37	24,38 - 29,43	>29,43
17	<16,77	16,77 - 18,24	18,25 - 24,70	24,71 - 29,69	>29,69
18	<17,00	17,00 - 18,49	18,50 - 25,00	25,01 - 30,00	>30,00

Reference: Sundhedsstyrelsen