

Värdering av BMI vid ryggmärgsskada

Syftet med att värdera BMI hos personer med ryggmärgsskada enligt tabellerna II och III är att skapa förståelse för relationen mellan skadenivå och bortfall av aktiv kroppsmassa och det därmed sammanhängande behovet av en lägre vikt efter ryggmärgsskada.

Tabell I Före skada/sjukdom (bibehållen kroppsmassa)	
Undervikt	< 18,5
Normalvikt	18,5 – 24,9
Övervikt	25,0 – 29,9
Fetma	30,0 – 34,9
Svår fetma	35,0 – 39,9
Mycket svår fetma	≥ 40,0

Tabell II Personer med paraplegi (avdrag för aktiv kroppsmassa 7,5%)	
Undervikt	< 17,1
Normalvikt	17,1 – 23,0
Övervikt	23,1 – 27,7
Fetma	27,8 – 32,3
Svår fetma	32,4 – 36,9
Mycket svår fetma	≥ 37,0

Tabell III Personer med tetraplegi (avdrag för aktiv kroppsmassa 12,5%)	
Undervikt	< 16,2
Normalvikt	16,2 – 21,8
Övervikt	21,9 – 26,2
Fetma	26,3 – 30,5
Svår fetma	30,6 – 34,9
Mycket svår fetma	≥ 35,0

Tabell I

Anger viktbedömningsgränser enligt WHO. Avser normalbefolkningen och anger ungefärliga riktlinjer. Vältränade personer med mycket stor muskelmassa kan felaktigt bedömas som överviktiga och personer med mycket liten muskelmassa kan bedömas som normalviktiga, trots en ohälsosamt hög fettprocent.

Tabell II och III

Anger viktbedömningsgränser av BMI för personer med ryggmärgsskada. Gränserna har anpassats efter bedömd minskning av aktiv kroppsmassa (muskelmassa och bendensitet) nedanför skadenivån.

Bedömningsinstrumentet har utarbetats av Anna-Carin Lagerström Leg. Sjukgymnast, MSc, Hälso pedagog och har sedan 2004 testats kliniskt i hälsosamtal på Spinaliskliniken i Stockholm.

Beräkningarna har gjorts efter studier av tillgänglig data, bl.a; Rasmann Nuhlicek, D.N., Spurr, G.B., Barboriak, J.J., Rooney, C.B., El Ghatit, A.Z. & Bongard, R.D. (1988): Body composition of patients with Spinal Cord Injury. Europ. J. Clin. Nutr. 42:765-773.
Beräkningarna stöds av data; Laughton GE et al, The SHAPE SCI Research Group. Lowering body mass index cutoffs better identifies obese persons with SCI. Spinal Cord. 2009;33:1-6.

Spinalis Hälsonavigator®

Lathund för att räkna ut BMI

BMI (Body Mass Index) är ett mått som beskriver kroppsstorlek; vikt förhållande till längd.

$$\text{BMI} = \frac{\text{vikten (kg)}}{\text{längden x längden (m}^2\text{)}}$$

Längden x längden (m ²)		
140 = 1,96	160 = 2,56	180 = 3,24
141 = 1,99	161 = 2,59	181 = 3,27
142 = 2,01	162 = 2,62	182 = 3,31
143 = 2,04	163 = 2,65	183 = 3,34
144 = 2,07	164 = 2,68	184 = 3,38
145 = 2,10	165 = 2,72	185 = 3,42
146 = 2,13	166 = 2,75	186 = 3,45
147 = 2,16	167 = 2,78	187 = 3,49
148 = 2,19	168 = 2,82	188 = 3,53
149 = 2,22	169 = 2,85	189 = 3,57
150 = 2,25	170 = 2,89	190 = 3,61
151 = 2,28	171 = 2,92	191 = 3,64
152 = 2,31	172 = 2,95	192 = 3,68
153 = 2,34	173 = 2,99	193 = 3,72
154 = 2,37	174 = 3,02	194 = 3,76
155 = 2,40	175 = 3,06	195 = 3,80
156 = 2,43	176 = 3,09	196 = 3,84
157 = 2,46	177 = 3,13	197 = 3,88
158 = 2,49	178 = 3,16	198 = 3,92
159 = 2,52	179 = 3,20	199 = 3,96

Räkneexempel: vikt 74 kg, längd 179 cm = $\frac{74 \text{ kg}}{3.20 \text{ (från tabellen ovan)}} = 23.1$