

Interpretatie



BMI

Volwassenen 19-69	Volwassenen 70+	Resultaat
< 18,5	< 22,0	Ondergewicht
18,5 - 25,0	22,0 - 28,0	Gezond gewicht
25,0 - 30,0	28,0 - 30,0	Overgewicht
30,0 en hoger	30,0 en hoger	Ernstig overgewicht (obesitas)

Bloeddruk

Bovendruk	Onderdruk	Categorie
< 120	< 80	Optimale bloeddruk
121 - 139	81 - 89	Normale bloeddruk / licht verhoogd
140 - 159	90 - 99	Stadium 1 hypertensie
> 160	> 100	Stadium 2 hypertensie

Vetpercentage vrouwen

Leeftijd	Te Laag	Gezond	Te hoog	Veel te hoog
20 - 39	< 21	21 - 33	33 - 39	> 39
40 - 59	< 23	23 - 34	34 - 40	> 40
60 - 79	< 24	24 - 36	36 - 42	> 42

Vetpercentage mannen

Leeftijd	Te Laag	Gezond	Te hoog	Veel te hoog
20 - 39	< 8	8 - 20	20 - 25	> 25
40 - 59	< 11	11 - 22	22 - 28	> 28
60 - 79	< 13	13 - 25	25 - 32	> 30

Vochtpercentage

	Te Laag	Gezond	Te hoog
Vrouwen	< 45%	45% - 60%	> 60%
Mannen	< 50%	50% - 65%	> 65%

Visceraal vet

	Gezond	Te hoog
Vrouwen	1 - 12	13 - 59
Mannen	1 - 12	13 - 59

PAL

1,2	Zitten / liggen
1,3	Overgewicht
1,4 - 1,5	Zittend werk, weinig beweging in vrije tijd
1,6 - 1,7	Zittend werk, afwisselen met rondlopen
1,8 - 1,9	Staannd werk
2,0 - 2,4	Veel inspanning werk en vrije tijd

Bloedsuiker (mmol/l)

Tijdstip van de dag	Goed	Verhoogd	Te hoog
Nuchter en voor de maaltijd	< 6,1	6,1 - 6,9	> 7,0
2 uur na maaltijden	< 7,8	7,8 - 11,0	> 11,0

Cholesterol (mmol/l)

	Normaal	Licht verhoogd	Verhoogd	Sterk verhoogd
Totaal cholesterol	< 5	5 - 6,5	6,5 - 8	> 8
HDL	Goed > 1			
LDL	Normaal < 3,0	Indien hoger risico hart- en vaatziekten < 2,6	Tot 70 jaar met hart- en vaatziekten < 1,8	70+ en hart- en vaatziekten < 2,6
Ratio (totaal-/HDL)	Goed < 5			
Trygliceriden	Goed < 2	Verhoogd risico hart- en vaatziekten > 2		

Visustest (Landolt C)

	Uitstekend	Goed	Matig	Onvoldoende
5 m (veraf)				
40 cm (dichtbij)	> 1,0	0,8 - 1,0	0,5 - 0,8	< 0,5
60 cm (beeldscherm)				