

# Tápláltsági megállapítása

# állapot

## A tápláltsági állapot vizsgálómódszerei

A tápláltsági állapot vizsgálatához a felnőttek és a gyermekek esetében más módszerek és mutatók használhatóak.

### A. Felnőttkorban

1. BMI vagy testtömeg index (body mass index) = testtömeg (kilogrammban mérve) elosztva a testmagasság négyzetével (méterben mérve) = kg/m<sup>2</sup>

A felnőttkori alultápláltság, túlsúly és elhízás nemzetközi osztályozása a BMI alapján. (WHO, 1997.)

18,49 alatt alultáplált

18,5 – 24,99 normális testsúly

25 – 29,99 túlsúlyos

30 – 34,99 I. fokú elhízás

35 – 39,99 II. fokú elhízás

40 felett III. fokú (súlyos) elhízás

**BMI táblázat ide kattintva megtekinthető, letölthető.**

2. Derékkörfogat (vagy haskörfogatnak is nevezik)

A derékkörfogat mérése abban az esetben hasznos, ha a BMI alapján a normál vagy túlsúlyos tartományba esik a kapott érték, mivel betegséget (keringési, anyagcsere) vagy arra való hajlamot jelezhet a derékkörfogatban mért nagyobb érték. Az alsó bordaív és a felső-mellső csípőtővis távolsága közepén, tehát nem a köldök magasságában mérjük, hanem kb. 2-3 cm-rel a köldök fölött.

Az elhízással kapcsolatos betegségeknek fokozott a kockázata, ha a mért érték nagyobb, mint

férfiak: > 102 cm

nők: > 88 cm

## B. Gyermekkorban

### Percentilis táblák vagy görbék

#### BMI határértékek

Percentilis görbék, táblázatok: A testsúly szempontjából reprezentatív populáció nagyszámú egyedének egyéni mérési adatai alapján készülnek. A percentilis ábrákon feltüntetett értékek megmutatják, hogy az adott életkorú csecsemők vagy gyermekek hány százalékának kisebb, illetve hány százalékának nagyobb a mérete a vizsgált csecsemő vagy gyermek értékétől. **További információk olvashatóak és a születéstől 2 és 7 éves korig percentilis táblázatok, valamint a testtömeg-index (BMI) referencia-percentilisei 6–18 éves korig táblázatok ide kattintva letölthetők.**

#### Testzsír-százalék (felnőtt, gyermek)

1. Caliper mérőeszközzel: triceps bőrredő (mm) biceps bőrredő (mm) subscapularis bőrredő (mm) suprailiacalis bőrredő (mm)  
2. Elektromos ellenállás alapján mérő műszerek, mérlegek, fontos, hogy ugyanolyan típusú testösszetétel mérő műszeren mért értékeket hasonlítsunk össze.

Forrás:

Országos Longitudinális Gyermeknövekedés-vizsgálat referenciaértékei alapján; Joubert K., Darvay S., Ágfalvi R., KSH Népeségtudományi Kutatóintézet

[https://semmelweis.hu/nepegeszsegtan/files/2017/04/1617\\_II\\_A0Kgy\\_09\\_Taplalkozas\\_2.pdf](https://semmelweis.hu/nepegeszsegtan/files/2017/04/1617_II_A0Kgy_09_Taplalkozas_2.pdf)

<https://demografia.hu/hu/letoltes/kutatasok/Gyermeknovekedes-vizsgalatok-teljes-anyag.pdf>