



Metten is weten

Metingen en onderzoek



Metingen

- BMI
- Buikomvang
- Hartfrequentie
- Bloeddruk



Bloedonderzoek

- Cholesterol
- Bloedsuiker
- Nierfunctie

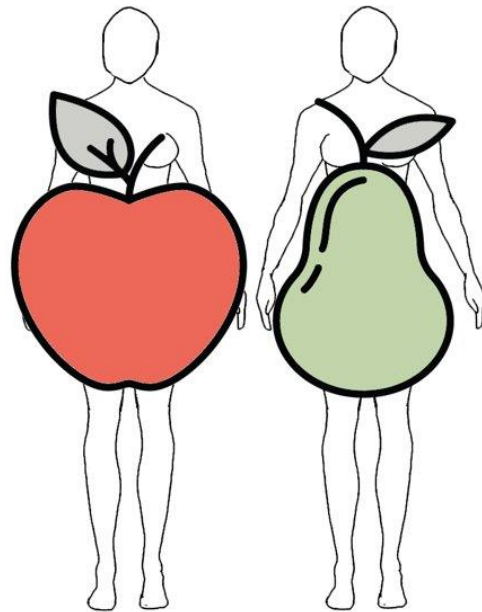
Dit is je BMI
Gewicht in verhouding
tot lichaamslengte

BMI

< 18,5	18,5 – 25	25 – 30	30
ondergewicht	gezond gewicht	overgewicht	ernstig overgewicht (obesitas)

BMI en buikomvang

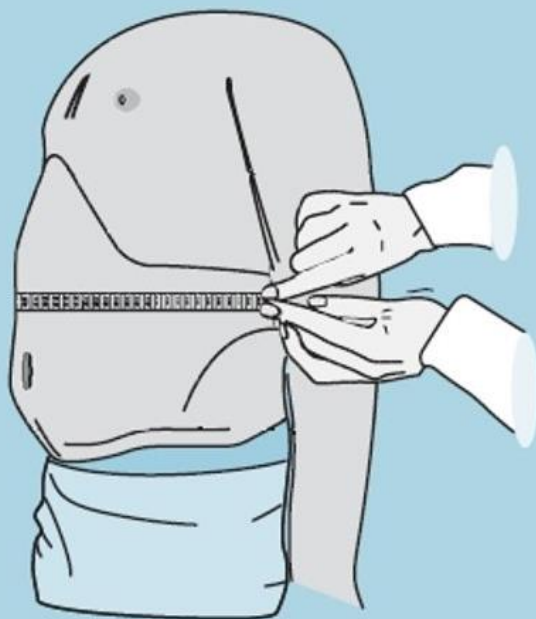




Appels met peren vergelijken

Metten buikomvang

Figuur 1 Bepaling van de buikomvang



- patiënt staat rechtop met de voeten ongeveer 25 tot 30 cm uit elkaar;
- meting halverwege laagste punt van de onderste rib en boven-voorzijde van de bekkenkam (horizontaal streepje zetten op dit punt);
- meting op blote huid, na een normale uitademing, zonder dat de centimeter druk uitoefent op de huid;
- meet met de (plastic) centimeter over de horizontale streepjes heen, recht over de buik;
- meet tweemaal de omtrek en noteer de gemiddelde waarde in cm, afgerond op 0,5 cm.



maximaal 80-88 cm



maximaal 94-102 cm

Normaalwaarden bloeddruk

- Normaal: RR 120/80 mm Hg
- Hypertensie: RR 140/90 mm Hg
- Ouderen: RR 150/90 mm Hg



Normaalwaarden hartfrequentie



Tussen de 60 en 100
slagen per minuut



Sporters vaak lagere
hartslag



Heeft veel te maken met
stressniveau en conditie



Normaalwaarden cholesterol

Totaal cholesterol

- ✓ Lager dan 5,0 mmol/l
- ! Licht verhoogd:
Tussen 5,0 - 6,5 mmol/l
- ✗ Sterk verhoogd:
boven de 8,0 mmol/l

HDL-cholesterol

- ✓ Hoger dan 1,0 mmol/l
bij mannen
- ✓ Hoger dan 1,2 mmol/l
bij vrouwen

LDL-cholesterol

- ✓ Lager dan 2,5 mmol/l
- ✓ Lager dan 1,8 mmol/l bij mensen
met hart- en vaatziekten die
jonger zijn dan 70 jaar

Triglyceriden

- ✓ Lager dan 1,7 mmol/l

Ratio totaal chol/HDL

- ✓ Lager dan 5,0 mmol/l

Normaalwaarden glucosespiegel

		<i>Veneus plasma</i>
Normaal	Glucose nuchter [mmol/l]	< 6,1
	Glucose niet nuchter [mmol/l]	< 7,8
Gestoord nuchtere glucose	Glucose nuchter [mmol/l]	≥ 6,1 en < 7,0 én
	Glucose niet nuchter [mmol/l]	< 7,8
Gestoorde glucosetolerantie	Glucose nuchter [mmol/l]	< 6,1 én
	Glucose niet nuchter [mmol/l]	≥ 7,8 en < 11,1
Diabetes mellitus	Glucose nuchter [mmol/l]	≥ 7,0
	Glucose niet nuchter [mmol/l]	≥ 11,1

* World Health Organisation/International Diabetes Federation, 2006.

Normaalwaarden nierfunctie

Bloed en urine

Normale nierfunctie

Bloed: eGFR

≥ 90 ml/min/1,73 m²

Mild afgenomen:
 ≥ 60 ml/min/1,73 m²

Urine: eiwitten en creatinine:
albumine-creatinineratio

Albumine-creatinineratio
< 3 mg/mmol