

Uitleg lichaamsanalyse

Hoe werkt de weegschaal?

Ik werk met een Tanita SC-330-S. Deze Body Composition Analyzer geeft informatie over je gewicht, BMI, vetpercentage, vet rond de organen, vochtgehalte, botmassa en spiermassa. Daarnaast berekent deze weegschaal ook je ruststofwisseling en bepaalt het je metabolische ('echte') leeftijd en lichaamsbouw. Hieronder een uitleg van de info die je op de uitgedrukte bon vindt.

Vetpercentage %

Dit percentage staat voor de hoeveelheid vet ten opzichte van je lichaamsgewicht.

De weegschaal geeft het percentage vet van je totale lichaam weer. Hieronder een tabel met marges:

Vet% vrouwen	te laag	goed	te hoog	veel te hoog
20 t/m 39 jaar	<21%	21 t/m 32,9%	33 t/m 38,9%	>39%
40 t/m 59 jaar	<23%	23 t/m 33,9%	34 t/m 39,9%	>40%
60 t/m 79 jaar	<24%	24 t/m 35,9%	36 t/m 41,9%	>42%
Vet% mannen	te laag	goed	te hoog	veel te hoog
20 t/m 39 jaar	<8%	8 t/m 19,9%	20 t/m 24,9%	>25%
40 t/m 59 jaar	<11%	11 t/m 21,9%	22 t/m 27,9%	>28%
60 t/m 79 jaar	<13%	13 t/m 24,9%	25 t/m 29,9%	>30%

Vetmassa / vet kg

Het aantal kg lichaamsvet in je lichaam.

(Op de bon zie je bij het vakje 'ideale waarden' tussen welke percentages en kg's dat in jou leeftijdscategorie zouden moeten zijn. Dezelfde % als hierboven)

Vetvrije massa kg

Alles in je lichaam behalve vet. Denk aan vocht, spieren, organen, weefsels en botten.

Spiermassa

Je totale spierweefsel wordt onderscheiden in 3 groepen.

- *Skeletspieren*: dit zijn de spieren die je zelf kunt controleren en d.m.v. krachttraining kunt ontwikkelen.

- *Gladde spieren*: dit zijn spieren die zich bevinden in je bloedvaten, zenuwstelsel en spijsverteringsstelsel. Ze maken golfachtige bewegingen om bloed, zuurstof of voedsel te verplaatsen door je lichaam. Je hebt zelf geen invloed op deze spieren en kunt ze dus niet bewust bewegen of trainen.

- *Hartspier*: het hart heeft een eigen soort spierweefsel. Door het ritmisch aanspannen van de hartspier wordt het bloed door je lichaam gepompt.

De weegschaal geeft het gewicht in kg van het totaal aantal spieren in je lichaam incl. het vocht dat deze spieren bevatten.

Lichaamsvocht%

Het percentage lichaamsvocht is de totale hoeveelheid vocht in je lichaam.

Water speelt een cruciale rol in veel van de lichaamsprocessen en is in elke cel, elk orgaan en elk weefsel in je lichaam terug te vinden. De niveaus van je lichaamswater fluctueren gedurende de dag en nacht.

Je lichaam zal vaak wat 'droger' zijn na een lange nacht slapen en gedurende de dag zijn er ook verschillen qua vochtverspreiding in je lichaam. Het eten van grote maaltijden, alcoholconsumptie, menstruatie, ziekte, lichaamsbeweging en het nemen van een bad kunnen je vochniveau doen schommelen.

Het resultaat van je vocht% moet beschouwd worden als een richtlijn. Door in een korte tijd veel water te drinken zal je waterpeil niet meteen veranderen. Het kan zelfs je vet% iets verhogen doordat je gewicht iets toeneemt.

Elk persoon verschilt, maar als richtlijn gelden de volgende marges:

Vrouwen: 45 – 60%

Mannen: 50 – 65%

Het vochtpercentage wordt kleiner wanneer de vetmassa toeneemt. Een persoon met een hoge vetmassa kan zodoende onder het gemiddelde vochtpercentage komen. Dit herstelt zich wanneer de vetmassa afneemt.

De botmassa

Deze functie geeft de hoeveelheid bot in het lichaam weer.

Lichaamsbeweging en het opbouwen van een hogere spiermassa staat in verband met sterkere en gezondere botten. Het is onwaarschijnlijk dat er veranderingen zijn in de botmassa gedurende een korte periode.

Hieronder een gemiddelde schatting van botmassa.

Vrouwen

Gewicht:	minder dan 50 kg	50 – 75 kg	75 kg en meer
Botmassa:	1,95kg	2,40 kg	2,95 kg

Mannen

Gewicht:	minder dan 65 kg	65 – 95 kg	95 kg en meer
Botmassa	2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

BMR

BMR staat voor je basale metabolisme oftewel je ruststofwisseling: de hoeveelheid energie (in calorieën) dat je lichaam per dag nodig heeft wanneer het in volledige rust is. Als je ouder wordt is er minder energie nodig en gaat je stofwisseling dus naar beneden. Als je spiermassa hoger wordt heb je meer energie nodig en gaat je BMR dus omhoog. (je verbrandt meer kcal in dezelfde tijd)

Deze waarde is belangrijk om te weten wanneer je af wil vallen. Bij structureel minder dan je BMR eten, rem je je stofwisseling, bij structureel veel meer eten, blijft je gewicht stijgen.

Metabolische leeftijd

De metabolische leeftijd is gebaseerd op een vergelijking van het BMR met het gemiddelde BMR in je leeftijdscategorie. Als je metabolische leeftijd hoger is dan je werkelijke leeftijd, is dat een indicatie dat je je stofwisseling moet verbeteren. Meer bewegen zorgt voor de opbouw van gezond spierweefsel, waardoor je metabolische leeftijd zal verbeteren.

Wat is een viscerale vetwaarde?

Visceraal vet is vet dat zich in de buikholte bevindt en dat *in en tussen* de vitale organen zit. Dit wordt ook wel het 'gevaarlijke vet' genoemd. Risico's van een te hoge waarde visceraal vet zijn o.a. hart- en vaatziektes, te hoge bloeddruk en diabetes II.

De weegschaal kan een viscerale vetwaarde tussen de 1 – 59 aangeven

Waarde tussen de 1 - 12: Geeft aan dat je een gezond visceraal vetgehalte hebt.

Waarde tussen de 13 - 59: Geeft aan dat je viscerale vetgehalte te hoog is.

Door verbeteringen in je voedings- en bewegingspatroon aan te brengen gaat deze waarde dalen.

Wat is BMI?

De BMI (Body Mass Index) is een getal dat een indicatie geeft of je lichaam te zwaar is. Dit getal wordt berekend op basis van je lichaamsgewicht en je lichaamslengte. Deze kun je ook zelf eenvoudig berekenen. De berekening is: **BMI = gewicht : (lengte x lengte)**

Normtabel voor BMI

BMI	Normering
< 18	ondergewicht
18 - 25	normaal gewicht
25 - 27	licht overgewicht
27 - 30	matig overgewicht
30 - 40	ernstig overgewicht
> 40	ziekelijk overgewicht

Indicator

Op de bon vind je onderaan een indicator tabel. Hierin worden je vetpercentage, BMI, viscerale vetwaarde, spiermassa en BMR afgebeeld. Je ziet zo meteen hoe je ervoor staat

De scores bestaan uit: | - | 0 | + | ++ |

Lichaamsbouw

Onderaan de bon vind je een lichaamsbouwscore? Deze functie beoordeelt je lichaamsbouw gebaseerd op de verhouding van lichaamsvet en spiermassa van je lichaam. Zie onderstaande afbeelding als een tabel. Links staat je vet% en onderaan je spiermassa en zo kun je zien in welke groep dat je valt.

Als je actiever wordt en je lichaamsvetgehalte afneemt, dan verandert je lichaamsbouw op den duur. Zelfs als je gewicht niet verandert, kunnen je spiermassa en lichaamsvetgehalte veranderen. Dus dat maakt jou gezonder, zodat je minder risico loopt op bepaalde ziekten. Hieronder in de tabel zie je hoe jou verhoudingen zijn.

Vaststelling van lichaamsvetpercentage	Zwaarlijvig	Verborgen zwaarlijvigheid	Zwaarlijvig	Stevig gebouwd						
	Overgewicht									
Normaal +										
Normaal -		Te weinig lichaamsbeweging	Normaal	Normaal gespierd						
Ondergewicht		Dun	Dun en gespierd	Zeer gespierd						
	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	
	Minder			Gemiddeld			Meer			
	SPIERMASSE SCORE									