

KAKO PROCENITI STANJE UHRANJENOSTI

Nepravilna ishrana, koja se najčešće karakteriše povećanjem ili smanjenjem unosa pojedinih sastojaka hrane, za posledicu ima poremećaj telesnog sastava, kao i stanja uhranjenosti. Nutritivni status podrazumeva zadovoljavajuće stanje uhranjenosti organizma i potrebno je znati kako ga proceniti.

Procena stanja uhranjenosti se vrši na osnovu:

1. antropometrijskih,
2. biohemijskih,
3. funkcionalnih,
4. radioloških i
5. kliničkih ispitivanja

ANTROPOMETRIJSKI POKAZATELJI STANJA UHRANJENOSTI

Antropometrijskim merenjima se najčešće određuju:

- ✚ telesna visina
- ✚ telesna masa
- ✚ masna masa tela
- ✚ telesni obimi:
 - obim struka
 - obim kuka
 - obim nadlaktice
 - obim glave

→ BMI*

*BMI – Body Mass Index (Indeks Telesne Mase – ITM) kg / m²

Najčešće korišćeni antropometrijski indeks je **Indeks telesne mase (BMI – Body Mass Index)** a formula za njegovo izračunavanje je:

$$\text{BMI}^* = \frac{\text{Telesna masa (kg)}}{\text{Kvadrat telesne visine (m}^2\text{)}}$$

Primer:

Telesna visina = 76cm(1.76m)
Telesna masa = 73kg

$$\text{BMI}^* = \frac{73\text{kg}}{1.76\text{m} \times 1.76\text{m}} = \frac{73\text{kg}}{3.09\text{m}^2} = 23.62\text{kg/m}^2$$

Procenite rizik za oboljevanje na osnovu BMI kao i na osnovu BMI i pridruženih oboljenja (komorbideta) koristeći sledeću tabelu

BMI*	Uhranjenost	Rizik za oboljevanje na osnovu BMI	Rizik za oboljevanje na osnovu BMI i komorbiditeta
< 18.5	Mršavi	Minimalni	Nizak
18.5 – 24.9	Normalno uhranjeni	Nizak	Umeren
25.0 – 29.9	Prekomerno uhranjeni	Umeren	Visok
30.0 – 34.9	Umereno gojazni	Visok	Vrlo visok
35.0 – 39.9	Jako gojazni	Vrlo visok	Ekstremno visok
> 40	Ekstremno gojazni	Ekstremno visok	Ekstremno visok

NAPOMENA: Mišićave osobe mogu imati visok BMI bez dodatnog rizika po zdravlje u koliko su i drugi pokazatelji stanja uhranjenosti u granicama poželjnih vrednosti.