

Održavanje zdrave težine i stepena uhranjenosti se može izraziti Indexom tjelesne mase - BMI (engl. Body Mass Index). BMI je vrijednost koja govori o povezanosti tjelesne mase i rizika za pojavu određenih bolesti.

Svoj BMI će te izračunati tako da svoju težinu (u kilogramima) podijelite sa kvadratom svoje visine (u metrima).

Formula za izračunavanje stepena uhranjenosti:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Težina (kg)}}{\text{Visina (m)}^2}$$

Npr., osoba je teška 67 kg i visoka 1,70 m. :

$$\text{BMI} = \frac{67}{1,7 \times 1,7} = 23$$

Na tabeli će te pronaći stepen Vaše uhranjenosti :

	Normalna tjelesna masa					Povišena tjelesna masa					Gojaznost										Izrazita gojaznost															
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Tjelesna visina	Tjelesna masa (kg)																																			
1,45	40	42	44	46	48	50	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	74	76	78	80	82	84	86	88	90	93	95	97	99	101	103	105	107	109	111	114
1,50	43	45	47	50	52	54	56	59	61	63	65	68	70	72	74	77	79	81	83	86	88	90	92	95	97	99	101	104	106	108	110	113	115	117	119	122
1,55	46	48	50	53	55	58	60	62	65	67	70	72	74	77	79	82	84	86	89	91	94	96	99	101	103	106	108	111	113	115	118	120	123	125	127	130
1,60	49	52	54	56	59	61	64	67	69	72	74	77	79	82	84	87	90	92	95	97	100	102	105	108	110	113	115	118	120	123	125	128	131	133	136	138
1,65	52	54	57	60	63	65	68	71	74	76	79	82	84	87	90	93	95	98	101	103	106	109	112	114	117	120	123	125	128	131	133	136	139	142	144	147
1,70	55	58	61	64	66	69	72	75	78	81	84	87	90	92	95	98	101	104	107	110	113	116	118	121	124	127	130	133	136	139	142	145	147	150	153	156
1,75	58	61	64	67	70	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	123	126	129	132	135	138	141	144	147	150	153	156	159	162	165
1,80	62	65	68	71	75	78	81	84	87	91	94	97	100	104	107	110	113	117	120	123	126	130	133	136	139	143	146	149	152	155	159	162	165	168	172	175
1,85	65	68	72	75	79	82	86	89	92	96	99	103	106	110	113	116	120	123	127	130	133	137	140	144	147	151	154	157	161	164	168	171	175	178	181	185
1,90	69	72	76	79	83	87	90	94	97	101	105	108	112	116	119	123	126	130	134	137	141	144	148	152	155	159	162	166	170	173	177	181	184	188	191	195
1,95	72	76	80	84	87	91	95	99	103	106	110	114	118	122	125	129	133	137	141	144	148	152	156	160	164	167	171	175	179	183	186	190	194	198	202	205
2,0	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188	192	196	200	204	208	212	216



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO KANTONA SARAJEVO

MINISTARSTVO ZDRAVSTVA KANTONA SARAJEVO

Savjetovalište za ishranu i poremećaje ishrane, ul. Avdage Šahinagića br. 10, tel.: 033/239-874



BMI < 25	Normalna težina
BMI 25 - 30	Prekomjerna težina
BMI 30 - 35	Gojaznost
BMI 35 - 40	Pretjerana gojaznost
BMI > 40	Bolesna gojaznost
BMI > 50	Ekstremna gojaznost
BMI > 60	"Super" ekstremna gojaznost