

Lichaamssamenstelling

Vetpercentage



Het vetpercentage geeft de hoeveelheid vet aan die in het lichaam ligt opgeslagen. Een ongezond vetpercentage kan risico's met zich meebrengen.

Ieder lichaam heeft een kleine hoeveelheid vet nodig. Vet is een grote bron van energie en zorgt voor de aanmaak van bepaalde hormonen. Daarbij heeft vet een beschermende functie voor bijvoorbeeld organen en tegen de kou. Een te laag vetpercentage is ongezond, maar ook een te hoog vetpercentage kan gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Gevolgen van een te hoog vetpercentage kunnen zijn een verhoogd risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten en klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat. We kennen vet met name als "het extra laagje op ons lichaam", toch is dit niet de enige plaats waar vet zich in ons lichaam opslaat. Ook rond de organen kan vet worden opgeslagen (visceraal vet). Dit vet kun je op het eerste oog niet zien, maar is zelfs ongezonder dan het vet dat aan de buitenkant wordt opgeslagen. Om deze reden betekent een laag gewicht hebben of er slank uitzien dan ook niet per se dat er sprake is van een gezond vetpercentage. Bij deze meting wordt zowel het vet aan de buitenkant als de binnenkant van het lichaam gemeten. De normering is afhankelijk van leeftijd en geslacht. Omdat factoren als wisselingen in vochthuishouding invloed kunnen hebben op de uitslag, dient deze meting als indicatie.

		goed	grenswaarde	verhoogd risico
mannen	17 t/m 29 jaar	< 15.0%	15.0 – 17.5%	> 17.5%
	30 t/m 39 jaar	< 17.5%	17.5 – 20.0%	> 20.0%
	40 t/m 59 jaar	< 20.0%	20.0 – 22.5%	> 22.5%
	>60 jaar	>22.5%	22.5 – 25.0%	>25.0%
vrouwen	17 t/m 29 jaar	< 25.0%	25.0 – 27.5%	> 27.5%
	30 t/m 39 jaar	< 27.5%	27.5 – 30.0%	> 30.0%
	40 t/m 59 jaar	< 30.0%	30.0 – 32.5%	> 32.5%
	>60 jaar	<35.0%	35.0 – 37.5%	> 37.5%