



Richtlijn 'Middelomtrek'

1. Algemeen

Deze richtlijn richt zich op het meten van middelomtrek als onderdeel van een sportmedisch onderzoek. Doel is deze meting als onderdeel van een sportmedisch onderzoek te standaardiseren met betrekking tot uitvoering en interpretatie. Daarbij is uitgegaan van bestaande evidence en consensus waardoor een juiste, duidelijke en uniforme advisering en handelwijze mogelijk wordt gemaakt.

Overgewicht als risicofactor voor het krijgen van diabetes mellitus type 2, metabool syndroom en hart- en vaatziekten wordt met name verklaard door de totale hoeveelheid lichaamsvet en dan met name de hoeveelheid abdominaal lichaamsvet.

De middelomtrek geeft een indicatie van de hoeveelheid abdominale vetmassa (NCEPP-norm, 2002). Een voorheen veel gebruikte maat is overigens de heup-taille-ratio (WHO-norm, 1999). De heupomtrek lijkt echter geen toegevoegde waarde te hebben en wordt daarom steeds minder vaak gebruikt.

2. Meting, nauwkeurigheid en betrouwbaarheid

De middelomtrek wordt uitgevoerd met een flexibel meetlint met centimeter-verdeling.

Meet de middelomtrek ter hoogte van de umbilicus. De meting wordt beïnvloed door de lichaamshouding; de mate van spanning van de rompmusculatuur en de stand van het diafragma.

De meting vindt daarom als standaard plaats in (uitgestrekte) staande houding aan het einde van een normale uitademing. De betrouwbaarheid van de meting neemt af bij een BMI boven de 30. De meting kan worden afgerond op hele cm.

3. Interpretatie

Interpretatie vindt plaats volgens onderstaande tabel. Deze normering werd ontworpen door NCEP en is inmiddels overgenomen door o.a. de Internationale Diabetes Federatie (IDF) en de Nederlandse Hartstichting.

	Middelomtrek Vrouwen	Middelomtrek Mannen
Overgewicht (NCEP, 2001)	=> 80 cm	=> 94 cm
Fors Overgewicht (NCEP,2001)	=> 88 cm	=> 102 cm

Literatuur

- Executive summary of the third report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert panel. JAMA 2001; 285:2486-97.