



Et stort måltid og kroppsvekt

Spørsmål: Er det en øvre grense for hvor mange kalorier kroppen kan ta opp i løpet av et måltid? Er det i så fall bedre å skeie ut skikkelig av og til enn å ofte spise litt for mye? Jeg lurer også på hvorfor ikke BMI bør være ulik hos kvinner og menn. Det er jo stor forskjell på kroppen til en dame og en mann.

Svar: Tarmens evne til å ta opp næringsstoffer varierer både fra menneske til menneske og med hvilke næringsstoffer man spiser. Videre tilpasser kroppen seg et kaloririkt måltid ved å redusere transporttiden gjennom tarmsystemet for å rekke å ta opp mest mulig av mat og drikke. For å overstige mage- og tarmsystemets evne til opptak av mat må man tilføre så mange kalorier i løpet av så kort tid at merkbar vektøkning er unngåelig. Hvorvidt enkeltstående utskeielser medfører færre kalorier enn mer hyppige overskridelser, blir et regnestykke basert på summen av hva man spiser. Generelt tror jeg sjeldne overskridelser som regel vil medføre mindre vektøkning enn å ofte spise for mye.

BMI (body mass index) eller på norsk KMI (kroppsmasseindeks) er et mål på mengden kroppsfett. KMI er vekten delt på høyden ganget med seg selv. Eksempel: en kvinne er 1,67 cm høy og veier 60 kilo. Hennes en KMI er $60 \text{ delt på } 1,67 \cdot 1,67$ eller $60 \text{ delt på } 2,79$ som er 21,50. KMI mellom 18.5 og 25 er normal vekt, KMI over 25 er overvekt og verdier over 30 er fedme. Du har rett i at denne inndelingen har svakheter fordi kun høyde og vekt inngår i regnestykket. Man tar ikke hensyn til kroppsbygningen. Muskler og skjelett er tyngre enn fett. En person med store muskler, kraftig beinbygning og lite fett, kan derfor ha en høyere KMI enn en spedbygget person med mer fett og lite muskler. Etersom kroppens sammensetning er litt ulik mellom de to kjønnene er KMI kun et omtrentlig mål på mengden kroppsfett.

Barn i vekst har også en annen kroppssammensetning enn voksne. Man har derfor laget egne tabeller for personer som er 17 år eller yngre. Kanskje burde man også ha egne normalverdier for eldre mennesker. Ettersom ryggspylen kan synke litt sammen i eldre år, kan KMI stige selv om fettmengden forblir uendret.