



## Sundhedstjekskema

	Dine værdier	Referenceværdier
Blodtryk		140/90 mm/hg
Puls		80 slag/min.
Blodsukker		4,0-7,0 mmol/l
Kulilte		0-2 %
Taljemål		Se skema nedenfor
Fedtprocent		Se skema nedenfor

### Blodsukkerværdier

3,5 - 7,0 mmol/l	Normalt blodsukker
7,1 - 9,0 mmol/l	Kontakt egen læge i løbet af den næste måned
9,1 - 11,0 mmol/l	Kontakt egen læge i løbet af de næste 2 uger
>11,1 mmol/l	Kontakt egen læge førstkommande hverdag

### Taljemål

	Kvinder	Mænd
Normalvægt	Under 80 cm	Under 94 cm
Moderat overvægt	80-88 cm	94-102 cm
Svær overvægt	Over 88 cm	Over 102 cm

### Fedtprocent

Alder	20 – 39 år	40 – 59 år	60 – 79 år
Mænd	8 – 20 %	9 – 22 %	13 – 25 %
Kvinder	21 – 33 %	23 – 34 %	24 – 36 %

*Referenceværdi er en værdi, som man orienterer sig mod hos raske personer i forhold til, at vurdere deres sundhed. Der skal tages forbehold for måleusikkerhed på de på Sundhedstjekket målte værdier. Hvis du får målt en værdi, som er uden for referenceområdet, bør du gå til din praktiserende læge, hvis du bliver opfordret til det af den sundhedsprofessionelle.*