

Vektregistrerings skjema

1. Dagens vekt og høyde

Dagens vekt kan si litt om hvorvidt du veier passe, litt for mye, eller litt for lite i forhold til det som er vanlig for din høyde. Fyll inn din vekt og høyde i regnestykket (kalkulatoren) nedenfor, og beregn din BMI.

En BMI i intervallet 20-25 regnes som normalt. En BMI lavere enn dette tilsier at du med fordel kan beregne matinntaket ditt, men når du er syk kan selv en høyere BMI gi grunn til bekymring dersom du finner noe under punkt 2. eller 3.

Beregn din BMI

Høyde: cm

Vekt: kg

Din BMI:

2. Gjentatte vektmålinger

En vektmåling sier lite, det er vektutviklingen som sier mest om hvordan du har det og om du får i deg tilstrekkelig (nok) mat. Først når du har veid deg flere ganger, kan du se om vekten forandrer seg nevneverdig. For at de ulike målingene skal kunne sammenlignes, er det lurt å veie seg til samme tid og aller helst på samme vekt. Unngå å veie deg rett etter at du har spist eller drukket.

For de fleste er det tilstrekkelig å veie seg en gang pr uke i denne sammenheng. Er du syk eller har behov for å få noen tall raskt, kan du veie deg 2 ganger i uken.

Husk å skrive ned vektregistreringen med en gang, det er lett å glemme.

Bruk gjerne skjemaet som ligger vedlagt ([PDF for utskrift](#)) eller ([Excel med graf](#)). Oppgi dato, om du bruker samme vekt, eller vekter fra ulike steder og noter om du har hevelser/mye vann i kroppen.

3. Vekthistorie

Her skriver du ned det du vet og husker om hvordan vekten din har vært den siste tiden, det siste halve året eller det du vet om vekten din bakover i tid. Når du er syk er det uheldig å gå ned for mye i vekt. Det kan medføre at du får flere komplikasjoner og at det tar lengre tid å bli frisk igjen. Dette gjelder også for deg som veier mer enn det som er normalt. Dette skyldes at kroppens hormonelle systemer oppfører seg annerledes når du er syk enn når du er frisk. Det er derfor viktig å avdekke et vekttap så snart som mulig og sette i gang tiltak for å øke matinntaket slik at den uheldige utviklingen kan snus uten å tilføre ekstra komplikasjoner til din sykdom.

Kort kan man si at:

- 10 % vekttap de siste 6 måneder eller
- 5 % siste måneden

tilsier at kroppen er i en potensiell underernærings situasjon som kan påvirke helse og velvære negativt.

Dersom vekten din har begynt å stige litt igjen uten at du har fått mer vann i kroppen (hevelser, ødemer) er det et positivt tegn som gjør det foregående vekttapet mindre alarmerende.

Ta med deg alle dine registreringer til legen dersom det ser ut til at du har grunn til bekymring. Sammen kan dere finne ut hvordan dere best kan endre den negative utviklingen.