

糖尿病者体重计算方法

体重是反应和衡量一个人健康状况的重要标志之一，过胖和过瘦都影响健康，体重还能反映一个人的精神面貌，心理素质。糖尿病患者多数由身体肥胖，细胞增大，受体传导接受不良，产生糖尿病，所以糖尿病的预防、治疗、体重必须保持在正常范围内。

世界卫生组织推荐的计算方法：

男性： $(\text{身高 cm} - 80) \times 70\% = \text{标准体重}$ 。

女性： $(\text{身高 cm} - 70) \times 60\% = \text{标准体重}$

标准体重正负 10%~20% 为体重过重或过轻

标准体重正负 20% 以上为肥胖或体重不足。

成年人最简单方法，身高 CM，减 100，乘以 2 等于体重。

如身高 160 厘米，60 乘以 2 等于 120 斤为标准体重。

糖尿病患者要达到和保持在标准体重负 5-10% 左右。

National Diabetes Foundation

www.NDFNDF.com