

# Referensvärden för maximal syreupptagning vid genomförande av Ekblom Bak-test

Referensvärden för relativ maximal syreupptagning (ml/min/kg) för kvinnor och män i olika åldrar i den svenska arbetsföra befolkningen. Graderingen är enbart i relation till normalvärden, och inte en värdering ur hälsosynpunkt. Referensvärden är framtagna genom HPI Hälsodata™ som bl.a. omfattar över 185 000 Hälsoprofilbedömningar genomförda i programvaran Plustoo under 2014-2020.

## KVINNOR

	Mycket låg	Låg	Något låg	Medel	Något hög	Hög	Mycket hög	n =
20-24 år	≤ 30,3	30,4-34,9	35,0-37,9	38,0-41,4	41,5-44,2	44,3-48,2	> 48,2	2188
25-29 år	≤ 30,1	30,2-34,9	35,0-38,1	38,2-41,8	41,9-44,6	44,7-48,7	> 48,7	5983
30-34 år	≤ 29,2	29,3-33,5	33,6-36,4	36,5-39,9	40,0-42,9	43,0-47,1	> 47,1	6592
35-39 år	≤ 28,2	28,3-32,4	32,5-35,4	35,5-38,9	39,0-41,8	41,9-46,0	> 46,0	7686
40-44 år	≤ 27,1	27,2-31,1	31,2-34,1	34,2-37,5	37,6-40,4	40,5-44,6	> 44,6	9313
45-49 år	≤ 26,0	26,1-29,6	29,7-32,4	32,5-35,8	35,9-38,7	38,8-42,7	> 42,7	10250
50-54 år	≤ 25,0	25,1-28,4	28,5-31,0	31,1-34,2	34,3-37,0	37,1-40,9	> 40,9	10175
55-59 år	≤ 24,1	24,2-27,2	27,3-29,7	29,8-32,5	32,6-35,0	35,1-38,6	> 38,6	7608
60-64 år	≤ 23,5	23,6-26,3	26,4-28,5	28,6-31,2	31,3-33,3	33,4-36,7	> 36,7	4480
65-69 år	≤ 22,8	22,9-25,3	25,4-27,4	27,5-30,3	30,4-32,5	32,6-36,0	> 36,0	455
70-79 år	≤ 23,5	23,6-25,2	25,3-27,7	27,8-29,6	29,7-31,2	31,3-34,8	> 34,8	63

Percentil	0-10	11-25	26-40	41-60	61-75	76-90	91-100
-----------	------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

## MÄN

	Mycket låg	Låg	Något låg	Medel	Något hög	Hög	Mycket hög	n =
20-24 år	≤ 39,8	39,9-45,2	45,3-48,8	48,9-52,8	52,9-56,2	56,3-60,7	> 60,7	6283
25-29 år	≤ 37,7	37,8-43,0	43,1-46,4	46,5-50,5	50,6-53,7	53,8-58,2	> 58,2	12341
30-34 år	≤ 36,1	36,2-40,7	40,8-44,2	44,3-48,2	48,3-51,4	51,5-56,0	> 56,0	13265
35-39 år	≤ 34,9	35,0-39,2	39,3-42,4	42,5-46,1	46,2-49,2	49,3-53,8	> 53,8	12859
40-44 år	≤ 33,5	33,6-37,6	37,7-40,5	40,6-44,1	44,2-47,1	47,2-51,4	> 51,4	15053
45-49 år	≤ 32,2	32,3-35,8	35,9-38,6	38,7-41,9	42,0-44,8	44,9-49,1	> 49,1	16724
50-54 år	≤ 30,7	30,8-34,2	34,3-36,6	36,7-39,8	39,9-42,6	42,7-46,7	> 46,7	18113
55-59 år	≤ 29,3	29,4-32,4	32,5-34,7	34,8-37,5	37,6-40,1	40,2-44,0	> 44,0	14403
60-64 år	≤ 28,3	28,4-31,2	31,3-33,3	33,4-35,9	36,0-38,1	38,2-41,7	> 41,7	9583
65-69 år	≤ 27,8	27,9-30,3	30,4-32,2	32,3-34,8	34,9-36,8	36,9-40,5	> 40,5	1343
70-79 år	≤ 26,4	26,5-28,5	28,6-30,4	30,5-32,5	32,6-34,0	34,1-37,1	> 37,2	216

Percentil	0-10	11-25	26-40	41-60	61-75	76-90	91-100
-----------	------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

Version 2020-12-01