



# treeniresepti

Hyvän olon valmennusohjelma

**Kehon koostumuksen  
mittaukset**



## Kehon koostumuksen mittaukset

Kehon koostumuksen mittaukset antavat tietoa henkilön elintavoista sekä ruokailutottumuksista. Mittaukset sisältävät pituuden, painon sekä vyötärön ympäryksen mittaukset. Pituuden ja painon perusteella lasketaan henkilön kehon painoindeksi (BMI). Nämä mittaukset pyritään suorittamaan testattavan yksityisyyttä kunnioittaen ulkopuolisilta eristetyssä tilassa. Kehon koostumuksen mittauksissa välineinä tarvitaan pituuden ja painon mittausrakenteet sekä vyötärön ympärysmittanauha.

## Painoindeksi (BMI)

### Tarkoitus

Painoindeksi kuvaa painon sopivuutta ja myös rasvakudoksen määrää. Lihaksikkaan henkilön painoindeksi voi ylittää 25 ilman, että siihen sisältyy terveydellistä riskiä.

### Tuloksen määrittäminen

Painoindeksi lasketaan paino jaettuna pituuden neliöllä ( $65 \text{ kg} : 1,72 \text{ m}^2 = 21,9$ ).

[Laskuri löytyy tästä linkistä.](#)

Painoindeksin viitearvoluokat ja selitteet WHO:n (2000) ja Kuntotestauksen käsikirjan (2004) mukaisesti ovat miehille ja naisille seuraavat:

BMI	SELITE
alle 18,5	Alipaino. Paino on normaalia pienempi. Sairastuvuusriski on suurentunut. Usein laiheet on kuitenkin seuraus sairaudesta, ei sen syy.
18,5–24,9	Normaali paino. Laihduttamiseen ei ole mitään terveydellistä syytä.
25–29,9	Lievä ylipaino. Sairastuvuusriski on hieman suurentunut. Riskiä voidaan pienentää elintapoja muuttamalla ilman selvää laihduttamista, lisäämällä liikuntaa ja muuttamalla ruokavaliota vähärasvaisemmaksi.
30–34,9	Merkittävä ylipaino. Sairastuvuusriski on selvästi suurentunut ja myös kuolleisuusriski on tavallista suurempi. Laihtuminen (5–15 % kehon painosta) saattaa olla hyödyllistä terveydelle.
35–39,9	Vaikea ylipaino. Riskit ovat edellistä suuremmat. Laihtuminen (10–20 % kehon painosta) on hyödyllistä terveydelle.
40 tai yli	Sairaallinen lihavuus. Laihtuminen (10–20 % kehon painosta) on erittäin hyödyllistä terveydelle.

## Vyötärön ympäryys

### Tarkoitus

Lihavuuden (rasvakudoksen) aiheuttama terveysvaara riippuu rasvan anatomisesta sijainnista. Suurin sairastumisvaara on yhteydessä keskikehon sisäosiin kertyvään rasvaan. Tätä arvioidaan epäsuorasti vyötärön ympärysmittalla.

## Suoritustekniikka

Vyötärön ympäryys mitataan mittanauhalla paljaalta iholta alimman kylkiluun ja suoliluun puolesta välistä testattavan henkilön seisoessa. Mittanauha on tiiviisti kehossa kiinni, mutta se ei saa kiristää niin, että nauha ”uppoaa”. Mittanauhanon pysyttävä mittauksen ajan vaakatasossa.

## Tuloksen määrittäminen

Tulos luetaan normaalin uloshengityksen lopussa. Mittaus toistetaan kolme kertaa ja tulokseksi kirjataan mittausten keskiarvo puolen senttimetrin tarkkuudella. Vyötärön ympärysmittan viitearvoluokat ja selitteet

WHO:n mukaisesti ovat miehille ja naisille seuraavat:

VYÖTÄRÖN YMPÄRYSMITTA	SELITE
Miehet alle 94 cm Naiset alle 80 cm	Ei terveysriskiä.
Miehet 94–102 cm Naiset 80–88 cm	Lievästi suurentunut terveysriski.
Miehet yli 102 cm Naiset yli 88 cm	Huomattavasti suurentunut terveysriski.

## "Omena-päärynä -indeksi"

Vyötärön ja lantion ympärysmittan suhdetta sanotaan VLS-luvuksi. Siitä käytetään myös nimitystä "omena-päärynä" -indeksi. Omenalihavuudessa rasva on kertynyt vyötärölle ja päärynälihavuudessa lantiolle ja reisiin. Vyötärölihavuus on tärkein aikuistyyppin diabeteksen vaaratekijä. Lukua käytetään lihavuuteen liittyvien sairastuvuusriskien arvioinnissa. Tällä ei kuitenkaan ole painoindeksin kaltaista kansainvälisesti hyväksytyjä viitevälejä.

Suomessa vyötärö-lantio -suhteen (VLS-luvun) riskirajoina pidetään seuraavia arvoja:

### Naiset

Normaali riski: alle 0.80

Lievästi kohonnut riski: 0.80 – 0.84

Huomattavasti kohonnut riski: 0.85 tai yli

### Miehet

Normaali: alle 0.90

Lievästi kohonnut riski: 0.90 – 0.99

Huomattavasti kohonnut riski: 1.0 tai yli

## Inbody -mittaus

Inbody -mittaus on bioimpedanssimenetelmään perustuva, ammattilaisen suorittama kehon koostumusanalyysi.

### Mitä kehonkoostumusmittauksesta saan selville?

Pelkkä painoindeksi, saati rasvaprosentti ei kerro tarpeeksi kehon ravitsemuksesta tai tilasta. InBody -tulokset sisältävät seuraavat osa-alueet:

- Kokonaispaino (kg)
- Kehon rasvaton massa (kg) ja lihasmassa (kg)
- Rasvakudoksen määrä (kg) ja rasvaprosentti (%)
- Kehon nesteet/vedet (solun sisäiset / solun ulkoiset) (l)
- Lihastasapaino (kätet, jalat ja keskivartalo)
- Vyötärö-/lantiosuhde (WHR)
- Segmentaalinen lihasjakauma (kätet, jalat, keskivartalo)
- Perusaineenvaihdunta (kcal)
- Kehon painoindeksi (BMI)
- Kehon solupaino (kg)
- Viskeraalirasva (sisäelimien ympärillä olevan rasvan pinta-ala)