

Omron kehonkoostumusmittarien tulosten tulkinta ja viitearvot

Kehon rasvaprosenttituloksen tulkinta

Sukupuoli	Ikä	- (alhainen)	0 (normaali)	+ (korkea)	++ (erittäin korkea)
Nainen	6	< 13,8%	13,8 - 24,9%	25,0 - 27,0%	IV 27,1%
	7	< 14,4%	14,4 - 27,0%	27,1 - 29,6%	IV 29,7%
	8	< 15,1%	15,1 - 29,1%	29,2 - 31,9%	IV 32,0%
	9	< 15,8%	15,8 - 30,8%	30,9 - 33,8%	IV 33,9%
	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	IV 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	IV 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	IV 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	IV 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	IV 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	IV 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	IV 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	IV 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	IV 39,0%
40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	IV 40,0%	
60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	IV 42,0%	
Mies	6	< 11,8%	11,8 - 21,7%	21,8 - 23,7%	IV 23,8%
	7	< 12,1%	12,1 - 23,2%	23,3 - 25,5%	IV 25,6%
	8	< 12,4%	12,4 - 24,8%	24,9 - 27,7%	IV 27,8%
	9	< 12,6%	12,6 - 26,5%	26,6 - 30,0%	IV 30,1%
	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	IV 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	IV 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	IV 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	IV 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	IV 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	IV 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	IV 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	IV 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	IV 25,0%
40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	IV 28,0%	
60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	IV 30,0%	



Omat tulokset:

- paino
- kehon rasvaprosentti
- painoindeksi
- luustolihasprosentti
- sisäelinrasvan taso
1-9 normaali, 10-14 korkea, 15-30 erittäin korkea.
- lepoaineenvaihdunta
(=60-70% päivittäisestä energiankulutuksesta)
- arvio päivän kokonaisenergiantarpeesta
=1,5 x lepoaineenvaihdunta (kevyt toimistotyö)
- päivämäärä

Kehon luustolihasprosenttituloksen tulkinta

Sukupuoli	Ikä	- (alhainen)	0 (normaali)	+(korkea)	++(erittäin korkea)
Nainen	18-39	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	IV 35,4%
	40-59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	IV 35,2%
	60-80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	IV 35,0%
Mies	18-39	< 33,0%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	IV 44,1%
	40-59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	IV 43,9%
	60-80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	IV 43,7%

Painoindeksi

BMI-tuloksen tulkinta

BMI	BMI (WHO:n luokitus)	BMI-luokituspalkki				BMI-arvot
		-	0	+	++	
Alle 18,5	- (alipainoinen)	■	■	■	■	7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 tai yli mutta alle 25	0 (normaali)	■	■	■	■	18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 tai yli mutta alle 30	+ (ylipainoinen)	■	■	■	■	25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 tai yli	++ (liikalihava)	■	■	■	■	30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0