

Omron BF500 -kehonkoostumusmittarin tulosten tulkinta ja viitearvot

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

OMRON
A Good Sense of Health



Kehon rasvaprosenttituloksen tulkinta

Sukupuoli	Ikä	- (alhainen)	0 (normaali)	+ (korkea)	++ (erittäin korkea)
Nainen	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥ 39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥ 40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥ 42.0
Mies	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥ 25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥ 28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥ 30.0

Kehon luustolihasprosenttituloksen tulkinta

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

Painoindeksi

BMI-tuloksen tulkinta

BMI	BMI (WHO:n luokitus)	BMI-luokituspalkki				BMI-arvot
		-	0	+	++	
Alle 18.5	- (allipainoinen)	■				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

