

## Kehon koostumuksen mittaus

Näin tulkitset olennaisimpia tuloksia itse

### Kehon koostumus

Kehon vesi: kehon kokonaisvesi sisältäen sekä solun sisäiset että ulkoiset nesteet

Proteiinimassa: proteiinit ovat lihasten ja ihon pääainesosa

Mineraalit: mineraaleja on sekä luissa että kehon nesteissä

Rasvamassa: ihonalaisen, sisäelinten ja lihasten sisäisen rasvan kokonaismäärä

Kokonaispaino: rasvaton massa + rasvamassa.

### Lihäs-rasvadiagnoosi

Diagnoosissa verrataan kokonaispainon, lihasmassan ja rasvamassan suhdetta. Janan pituus kertoo painon suhteessa samanpituisen sopusuhtaisen henkilön viitearvoon (100%). Janan perässä oleva lukema kertoo mitatun painon sekä lihaksen ja rasvan määrän. Tästä voit siis päätellä, mikä asia selittää eniten painoasi.

### Painodiagnoosi

Diagnoosiin on koottu yleisesti painonhallinnassa käytetyt muuttujat:

- painoindeksi (kg/m<sup>2</sup>), normaaliarvo: 18,5-25,0
- rasvaprosentti, normaaliarvot: miehet < 20 %, naiset < 28 %

Huom! Jos lihasmassaa on runsaasti, painoindeksin normaalialue saattaa ylittyä, vaikka tarvetta painonpudotukseen ei olisi.

### Lihastasapaino

Lihastasapainoa arvioidaan segmentaalilla bioimpedanssimittauksella. Ylempi jana kuvaa lihasmassaa (kg) suhteessa henkilön ideaalipainoon ja alempi suhteuttaa lihasmassan (%) tämän hetkiseen painoon.

### Nestetasapaino

ECW-suhdeluku kertoo solun ulkoisen veden ja koko kehon veden suhteen. Nestetasapaino on tärkeä muuttuja terveydentilan seurannassa. Vääristynyt nestetasapaino voi lisäksi vaikuttaa muihin mittaustuloksiin. Tuloksen tulisi pysyä normaalialueella 0.36-0.39. Lisäksi ilmoitetaan nestetasapaino erikseen kullekin kehon osalle.

### Painokontrolli

Sisältää ehdotuksen rasva- ja lihasmassan muuttamisesta, jos tähdätään ideaaliin kehon koostumukseen. + ja - kertovat, tarvitseeko painoa lisätä tai vähentää. Mikäli olet 0-5 kg:n päässä ideaalipainostasi, voit pitää itseäsi normaalipainoisena. Ideaalipaino on laskettu miehille 15 rasvaprosentin mukaan ja naisille 23 rasvaprosentin mukaan. Lisäksi huomioidaan mitattavan lihasmassa.

Ideaalipaino = nykyinen paino +/- painokontrolli

Painokontrolli = rasvakontrolli + lihaskontrolli

### InBody-pisteet

Laitteen valmistajan kehittämä pistemäärä kehon koostumuksen arviointiin eri mittauskerroilla. Suurempi pistemäärä kertoo parantuneesta tilanteesta ja pienempi päinvastaisesta. Normaalialue on 70-90 pistettä.

### Segmentaalinen rasva

Kertoo rasvan jakautumisesta eri kehon osiin. Suluisa ilmoitetaan mitattu tulos kiloina ja janan perässä oleva prosenttiluku kertoo tuloksen suhteessa viitearvoon (100%).

### Viskeraalirasva

Kertoo vatsaontelossa olevan viskeraalisen rasvan määrän, joka on keskeinen terveystittari. Tulos ilmoitetaan neliösenteinä keskivartalon poikkileikkauksuvasta. Suositeltava arvo on alle 100cm<sup>2</sup>.

### Perusaineenvaihdunta (BMR)

Elimistön ylläpitoon kuluva energia kilokaloreina vuorokaudessa. Tulos lasketaan rasvattoman massan perusteella.