

KEHONKOOSTUMUSMITTAUS

Perustuu pienen sähkövirran johtamiseen kehon läpi kahvoissa ja jalustassa olevien elektrodien kautta

Paino (kg)

Kertoo painosi. Vaatteista tehdään 1 kg vähennys.

Kehon rasva (%)

Kehon rasvamassan paino suhteessa kokonaispainoon.

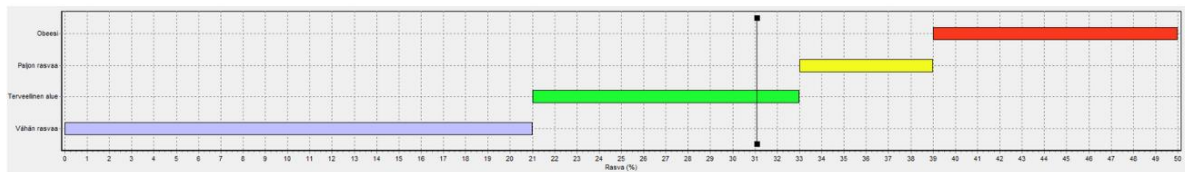
Ihannearvot rasvaprosentille ovat naisille suunnilleen 18-28 % ja miehille 10-20%.

Liian korkea rasvaprosentti altistaa esimerkiksi

korkealle verenpaineelle, sydänsairauksille, tyypin 2 diabetekselle ja syöpäsairauksille.

Liian matala rasvaprosentti ei myöskään ole terveellinen,

sillä tietty määrä rasvaa tarvitaan ruumiinlämmön ylläpitämiseen, nivelten ja sisäelinten suojaamiseen.

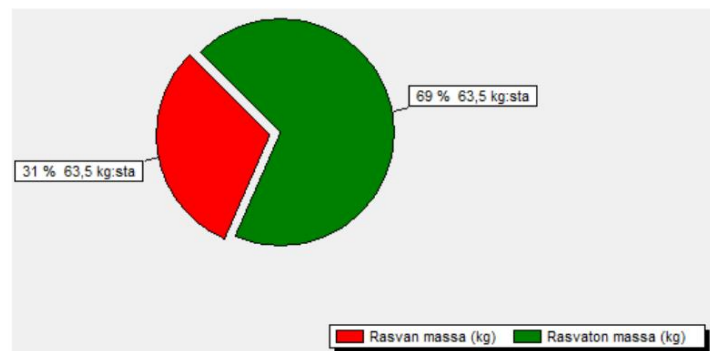


Rasvan massa (kg)

Rasvan paino kehossa.

Rasvaton massa (kg)

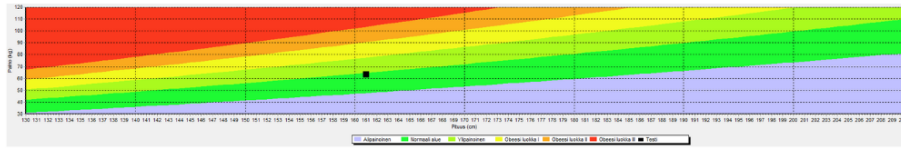
Lihos- ja luumassa sekä veden yhteismäärä kehossa.



Painoindeksi (BMI)

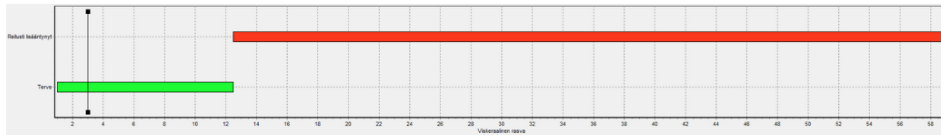
Kehon rasvaprosentti on kehon rasvamassan paino suhteessa kokonaispainoon. Lihaksikkaalla ihmisellä voi olla korkea indeksi olematta kuitenkaan epäterveellinen.

Painoindeksin luokittelu:
18,5–25 normaali paino
25–30 ylipaino eli lievä lihavuus
30–35 merkittävä lihavuus
35–40 vaikea lihavuus
Yli 40 sairaalloyen lihavuus



Viskeraalinen rasva

Viskeraalinen rasva on kehossa vatsan alueella, suojaamassa tärkeitä elimiä. Matala viskeraalisen rasvan määrä ehkäisee riskiä sairastua esimerkiksi sydänsairauksiin, korkeaan verenpaineeseen tai tyyppin 2 diabetekseen. Terveelliset tasot ovat 1-12, liian korkeat tasot puolestaan 13-59.

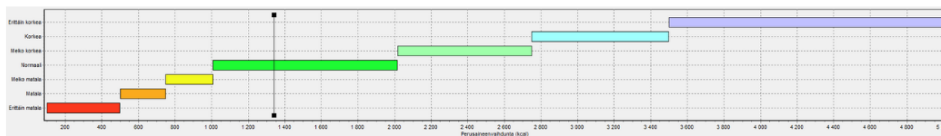


Perusaineenvaihdunta (kcal)

BMR (Basal Metabolic Rate) on vähimmäismäärä energiaa tai kaloreita, joita kehosi tarvitsee päivittäin toimiakseen tehokkaasti levossa.

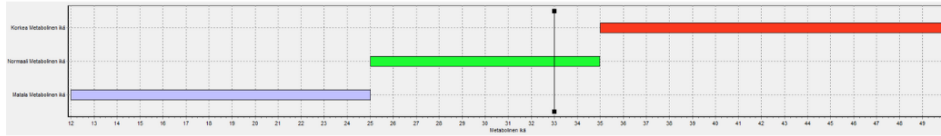
BMR: ään vaikuttaa voimakkaasti lihaksen määrää.

Lihasmassan lisääminen lisää BMR: ää, mikä lisää kulutettujen kalorien määrää ja vähentää kehon rasvan määrää.



Metabolinen ikä

Kehon aineenvaihdunnallinen ikä. Metabolisen iän arvoa verrataan muiden saman ikäisten metaboliseen ikään.



Luumassa (kg)

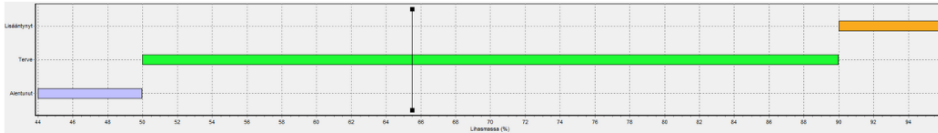
Luumassa kertoo luiden painon kehossasi.
Massan hidas väheneminen alkaa jo 30 ikävuoden jälkeen.

| | |
|---------------|-----------------------|
| Naisten paino | Terveellinen luumassa |
| Alle 50 kg | 1,95 kg |
| 50-75 kg | 2,40 kg |
| Yli 75 kg | 2,95 kg |

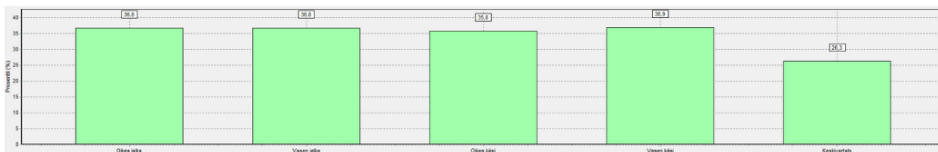
| | |
|---------------|-----------------------|
| Miesten paino | Terveellinen luumassa |
| Alle 65 kg | 2,65 kg |
| 65-95 kg | 3,29 kg |
| Yli 95 kg | 3,69 kg |

Lihasmassa (%)

Lihaksien osuus rasvattomasta kudoksesta.



Segmentaalinen analyysi: Lihasmassa (kg)



Segmentaalinen analyysi: Rasva %

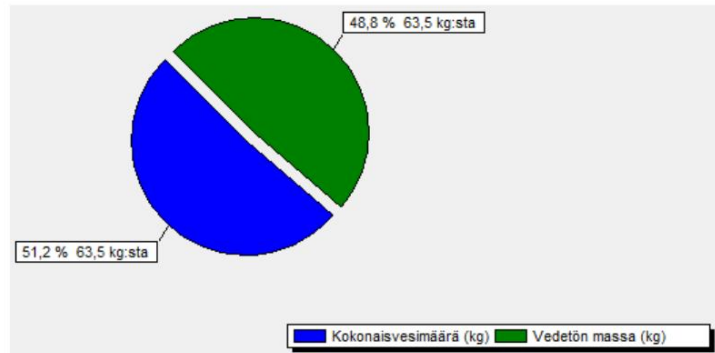
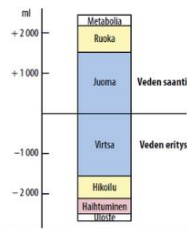


Kokonaisvesimäärä (kg)

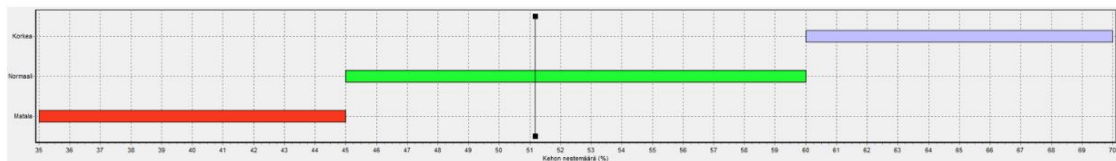
Nesteen määrä kehossa prosentteina kokonaispainosta.

Kehon vesiprosentti vaihtelee koko ajan. Sukupuoli, ikä ja kehon koostumus vaikuttavat tähän prosenttisuuteen. Yleensä naisilla on alhaisempi kehon vesiprosentti kuin miehillä. Prosenttisuus pienenee, kun kehon rasvaprosentti kasvaa. Näin tapahtumaa usein myös ikääntyessä.

Ihanteellinen prosenttisuus aikuisille naisille vaihtelee välillä 45-60%.
Ihanteellinen prosenttisuus aikuisille miehille on 50-65% koko kehosta.



Kehon nestemäärä (%)



ECW/ICW

Kehon nestepitoisuus.

Nesteen tarve n. 2 litraa vuorokaudessa.

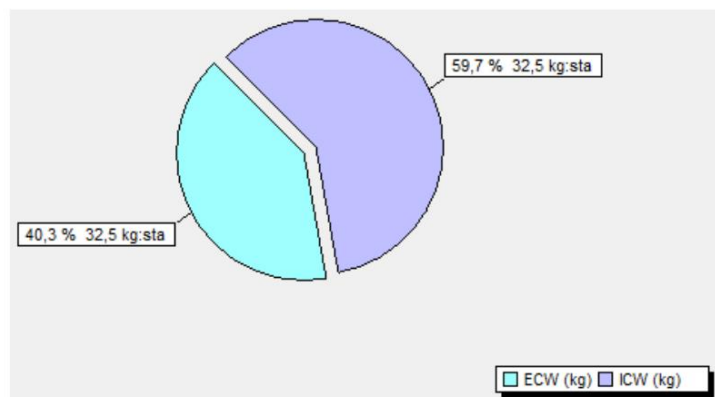
Henkilöllä, jolla on korkea rasvaprosentti, on usein liian matala kehon nestepitoisuus.

Nestetasapainoon vaikuttavia tekijöitä:

- suuri lihasmassa (sisäinen nousee)
- suolainen ruokavalio
- kuukautiskierto
- raskaus
- tulehdus tai vamma
- sairaudet esim. sydämen vajaatoiminta tai diabetes
- lääkkeet
- istuminen/seisominen pitkään samassa asennossa
-
- lihavuus (sisäinen laskee)
- nestehukka
- lääkkeet

ECW = solun ulkopuolinen vesimäärä.

ICW = solun sisäinen vesimäärä.



HAUSJÄRVI