

Potilastiedot

Tunnus:

Nimi:

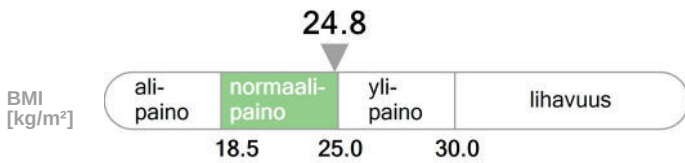
34 mies 03.06.2024 17:13

BMI

Paino:
82.20 kg

BMI:
24.82 kg/m²

Pituus:
1.820 m

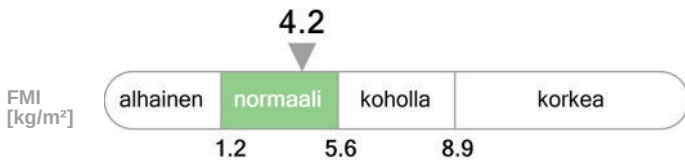


Henkilön ravitsemustilan ensimmäinen arviointi tapahtuu mittaamalla ja punnitsemalla. **Painoindeksi (BMI)** kuvaa painon ja pituuden suhdetta. Mitä tarkemmin paino ja pituus mitataan, sitä tarkempi on myös BMI-arvo. Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmän mukaisesti aikuiset, joiden BMI on yli 25 kg/m², ovat ylipainoisia. Arvosta 30 kg/m² alkaen henkilöt luokitellaan lihaviksi. BMI alle 18,5 kg/m² merkitsee alipainoa. BMI:n perusteella ei voida tehdä johtopäätöksiä kehon koostumuksesta eikä lihasten, rasvan ja veden jakautumisesta kehossa. Varsinkin urheilijat luokitellaan usein ylipainoisiksi, koska he painavat enemmän suuren lihasmassan vuoksi.

Rasvamassa

Rasvamassa (FM):
14.07 kg (17.1 %)*

Rasvamassan indeksi (FFMI):
4.2 kg/m²



Rasvamassa (FM) tarkoittaa koko kehossa olevaa rasvaa. Siihen kuuluu sekä ihonalainen varastorasva sekä myös sisäelinten ympärille kerääntyvä rasva. Ihonalainen varastorasva toimii kehon energia- ja lämpövarastona. Sisäelinten ympärillä oleva rasva on elintärkeää kehon monissa eri osissa; se esimerkiksi suojaa elimiä ja on tärkeä solujen energianlähde. Pysyvästi kohonnut FM lisää diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien riskiä. Graafinen esitys näyttää yksilöllisen FM-arvon tulkinnan BMI:n avulla. Painon tilalla käytetään FM-arvoa toisin kuin klassisessa BMI-grafiikassa.

Rasvaton massa

FFM:
68.13 kg (82.9 %)*

FFMI:
20.6 kg/m²



Rasvaton massa (FFM) määritetään painon ja rasvamassan erotuksen avulla. Suurimman osan FFM:stä muodostaa kehon vesimäärä, joka on keskimäärin 73,2 %. Lisäksi FFM:ään kuuluvat lihakset, luut, elimet, rusto, jänteet ja nivelsiteet. FFM:n osuutta voidaan korottaa kehittämällä lihaksia. Rasvattoman massan indeksi (FFMI) kuvaa FFM:n ja pituuden suhdetta. Jos FFMI on naisilla alle 15 ja miehillä alle 17, tätä pidetään merkinä aliravitsemuksesta.

Potilastiedot

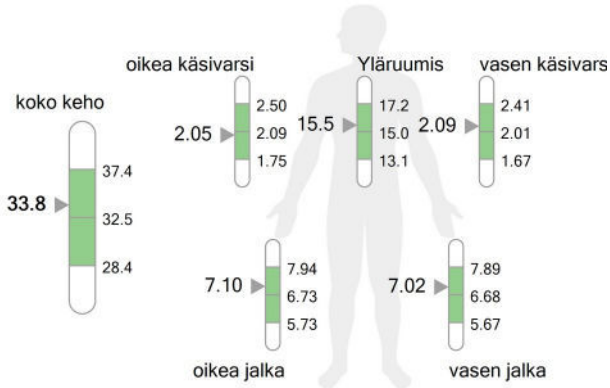
Tunnus:

Nimi:

34 mies 03.06.2024 17:13

Luustolihasmassa

Luustolihasmassa (SMM):
33.77 kg

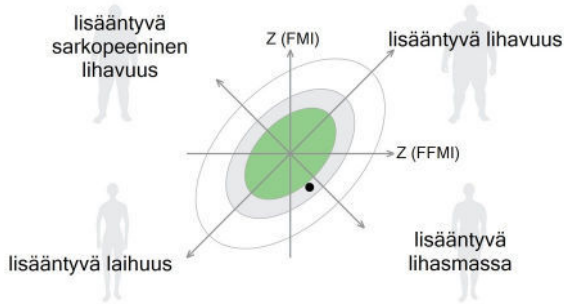


Luustolihasmassaan (SMM) kuuluvat kaikki kehon tukemiseen ja liikkumiseen tarvittavat lihakset. Luustolihasmassa osallistuu myös kehon lämmöntuotantoon (termogeneesiin). Luustolihakset vaikuttavat oleellisesti energiankulutukseen. Kun luustolihasmassa lisääntyy, myös lepoenergiankulutus nousee. Normaali lihasmassa voi auttaa välttämään tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia. Luustolihakset vaikuttavat lisäksi välittäjäaineiden kautta immuunijärjestelmään, rasva-aineenvaihduntaan ja diabeteksen syntyyn.

BCC

FMI:
4.2 kg/m²

FFMI:
20.6 kg/m²



Kehon koostumuksen kuvaus (BCC) on graafinen esitys rasvamassan (FM) suhteesta rasvattomaan massaan (FFM) 2-akselijärjestelmänä. FM näytetään pystysuoralla akselilla, FFM vaakasuoralla. Ellipsit kuvaavat mittausarvoja, jotka on saatu terveistä ihmisistä koostuvasta vertailuryhmästä. Jos oma mittauspiste on ellipsien ulkopuolella, tämä tarkoittaa ainoastaan sitä, että arvo poikkeaa vertailuryhmästä. Näin voidaan esimerkiksi erottaa, johtuuko kohonnut BMI-arvo korkeasta rasvan vai lihaksiston osuudesta.

Vesi

TBW:
50.1 l (60.5 %)*

ECW:
19.9 l (24.1 %)*

ECW/TBW:
39.8 %

Kehon kokonaisvesimäärä (TBW) on terveellä aikuisille n. 60 % kehosta. Kehon vesimäärä vähenee iän myötä. Terveillä ihmisillä kehon kokonaisvesimäärästä kaksi kolmasosaa sijaitsee solujen sisällä (tätä kutsutaan solunsisäiseksi nesteeksi, ICW) ja yksi kolmasosa solujen ulkopuolella (tätä kutsutaan solunulkoiseksi nesteeksi, ECW). Suhde ECW/TBW kertoo kehon kokonaisvesimäärän jakautumisesta prosenteina.



Potilastiedot

Tunnus:

Nimi:

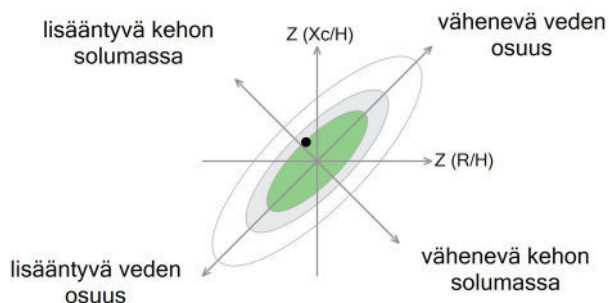
34 mies 03.06.2024 17:13

BIVA

Resistanssi (R):
534.7 Ω

Reaktanssi (Xc):
60.4 Ω

Biosähköisessä impedanssivektorianalysissä (BIVA) tutkitaan kehon rasvatonta massaa (FFM). Grafiikassa erotetaan soluakseli (diagonaali alhaalta oikealta ylös vasemmalle) ja vesiakseli (diagonaali ylhäältä oikealta alas vasemmalle). Yksilöllinen mittauspiste antaa tietoa kehon solujen lukumäärästä ja kunnosta sekä nestetasapainosta. Ellipsit kuvaavat mittaussarjoja, jotka on saatu terveistä ihmisistä koostuvasta vertailuryhmästä. Jos oma mittauspiste on ellipsien ulkopuolella, tämä tarkoittaa ainoastaan sitä, että arvo poikkeaa vertailuryhmästä.

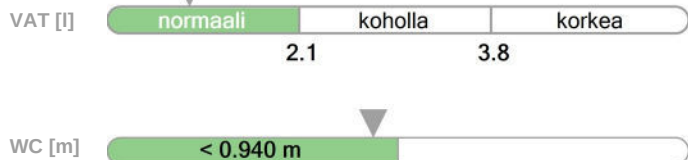


Viskeraalirasva & Vyötärönympärys

Viskeraalirasva (VAT):
0.9 l

Vyötärönympärys (WC):
0.86 m

Vyötärönympäryksen (WC) perusteella voi tehdä johtopäätöksiä vatsaontelon sisältämästä rasvamäärästä. Vatsarasva, jota kutsutaan myös viskeraalirasvaksi, on verisuonitautien (valtimonkovettumataudin) ja aikuistyyppin diabeteksen riskitekijä, joka voi aiheuttaa sydänkohtauksia ja aivohalvauksia. Riski on kohonnut, kun vyötärönympärys on naisilla yli 80 cm ja miehillä yli 94 cm. Riski on kohonnut huomattavasti, kun vyötärönympärys on naisilla yli 88 cm ja miehillä yli 102 cm.

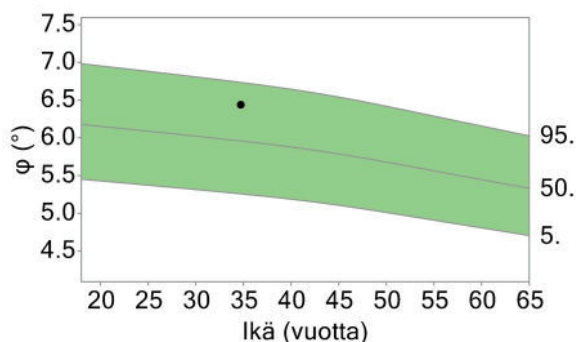


Vaihekulma

Vaihekulma(ϕ):
6.4°

Persentiili:
85.

Vaihekulma ϕ on kehon solujen määrän ja kunnan mittari. ϕ perusteella voidaan tehdä johtopäätöksiä henkilön ravitsemus- terveystilasta. Korkea vaihekulma vastaa hyvää ruumiillista kuntoa. Yleisesti ottaen vaihekulma pienenee iän karttuessa. Naisilla on suhteessa pienempi vaihekulma kuin miehillä.



Potilastiedot

Tunnus:

Nimi:

34 mies 03.06.2024 17:13

Energia

Kokonaisenergiankulutus: **Optimaalinen energiansaanti:**
2826 kcal/ päivä

Physical Activity Level: **Kesto:**
1.6

Energiankulutus levossa: **Hoitotavoite:**
1766 kcal/ päivä

Energiankulutus levossa (Resting Energy Expenditure – REE) tarkoittaa sitä energiamäärää, jonka keho kuluttaa normaalien elintoimintojen kuten hengityksen, ruuansulatuksen, verenkierron jne. ylläpitämiseen. REE riippuu iästä, pituudesta, painosta ja sukupuolesta. Se muodostaa n. 60-70 % energian kokonaiskulutuksesta. Energian kokonaiskulutus (TEE) on ihmisen päivittäin tarvitsema energiamäärä, jossa huomioidaan REE:n lisäksi myös ihmisen liikkuminen hyvin suurine yksilöllisine eroineen. TEE:tä voidaan nostaa lisäämällä liikkumista.