

Kĕrmeņa masas indekss (KMI)

$$KMI = \text{svars (kg)} \div \text{augums (m)} \times \text{augums (m)}$$

Nepietiekams svars

< 18,5

Konsultējieties ar ārstu vai uztura speciālistu

Normāla ķermeņa masa

18,5 - 24,9

Lieliski! Uzturiet veselīgu dzīvesveidu

Liekā ķermeņa masa

25,0 - 29,9

Ieteicams pārskatīt uzturu un palielināt aktivitāti

Aptaukošanās

≥ 30,0

Konsultējieties ar ārstu par svara zaudēšanu

KMI aprēķina tabula:

Augums	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	95kg	100kg
150 cm	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8	40.0	42.2	44.4
155 cm	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3	35.4	37.5	39.5	41.6
160 cm	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.2	33.2	35.2	37.1	39.1
165 cm	18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4	31.2	33.1	34.9	36.7
170 cm	17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7	29.4	31.1	32.9	34.6
175 cm	16.3	18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1	27.8	29.4	31.0	32.7
180 cm	15.4	17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7	26.2	27.8	29.3	30.9
185 cm	14.6	16.1	17.5	19.0	20.5	21.9	23.4	24.8	26.3	27.8	29.2
190 cm	13.9	15.2	16.6	18.0	19.4	20.8	22.2	23.5	24.9	26.3	27.7

KMI un asinsspiediens

Liekā svara gadījumā hipertensijas risks ir 2-6x augstāks. Katrs zaudētais

kilograms var pazemināt sistolisko asinsspiedienu par aptuveni 1 mmHg.