

# ĶERMEŅA MASAS INDEKSS

Visbiežāk lietotā metode liekā ķermeņa svara noteikšanai ir ķermeņa masas indekss (ĶMI).

**ĶMI aprēķināšanas formula:  $\text{ĶMI} = \text{svars (kg)} : \text{augums (m)}^2$**

Piemērs:  $\text{ĶMI} = 70 \text{ (kg)} : 1,75^2 \text{ (m}^2\text{)} = 70 : 3,06 = 22,9$  (normāla ķermeņa masa)

SVARS (kg)	120	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0
	115	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8
	110	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5
	105	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3
	100	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0
	95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8
	90	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5
	85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3
	80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0
	75	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8
	70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5
	65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3
	60	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0
	55	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8
	50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5
	45	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3
	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	
	AUGUMS (m)											

## ĶMI KATEGORIJU ROBEŽLIELUMI<sup>1</sup>

<b>ĶMI ≥ 40</b>	3. pakāpes aptaukošanās	Tu sevi pakļauj riskam saslimt ar 2. tipa cukura diabētu, sirds-asinšvadu slimībām un citām neinfekcijas slimībām. Samazini savu svaru, ēdot veselīgi un sabalansēti un esi fiziski aktīvāks. Konsultējies ar savu ģimenes ārstu, dietologu vai uztura speciālistu.
<b>ĶMI = 35,0 – 39,9</b>	2. pakāpes aptaukošanās	Centies samazināt savu svaru, ēdot veselīgi un sabalansēti un esi fiziski aktīvāks. Konsultējies ar savu ģimenes ārstu, dietologu vai uztura speciālistu.
<b>ĶMI = 30,0 – 34,9</b>	1. pakāpes aptaukošanās	
<b>ĶMI = 25,0 – 29,9</b>	Liekā ķermeņa masa	Turpini būt veselīgi un kustēties. Uzturot normālu ķermeņa masu, Tu sevi pasargā no dažādām neinfekcijas slimībām (piemēram, sirds-asinšvadu slimībām).
<b>ĶMI = 18,50 – 24,9</b>	Normāla ķermeņa masa	
<b>ĶMI &lt; 18,50</b>	Nepietiekama ķermeņa masa	Tev iespējams nepieciešams palielināt savu ķermeņa masu. Konsultējies ar savu ģimenes ārstu, dietologu vai uztura speciālistu.

**Svarīgi!** Neizmanto bērnu, grūtnieču, sportistu ĶMI noteikšanai

<sup>1</sup> Pasaules Veselības organizācija (PVO)



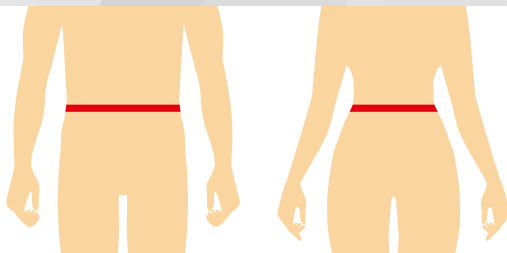
Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## VIDUKĻA APKĀRTMĒRS

Vidukļa apkārtmēra noteikšana ir svarīgs rādītājs ar aptaukošanos saistīto risku izvērtēšanai.

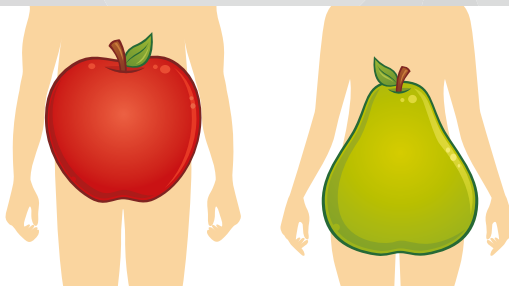
### VIDUKĻA APKĀRTMĒRA MĒRĪŠANAS ATRAŠANAS VIETA VĪRIEŠIEM UN SIEVIETĒM:

mēra, cilvēkam esot stāvus, rokām gar sāniem, izelpā, vēderu neievelkot, vidū starp gūžu augstāko punktu un krūškurvja zemāko punktu.<sup>2</sup>



### TAUKAUDU IZVIETOJUMS ĶERMENĪ:

risks saslimt ar 2. tipa cukura diabētu un sirds–asinsvadu slimībām palielinās, ja ir pastiprināta taukaudu uzkrāšanās vidukļa daļā (ābola formas aptaukošanās), salīdzinājumā ar to uzkrāšanos uz gūžām un augšstilbos (bumbiera formas aptaukošanās).



### VIDUKĻA APKĀRTMĒRS UN AR APTAUKOŠANOS SAISTĪTO NEINFEKCIJAS SLIMĪBU RISKS<sup>2</sup>

	VIDUKĻA APKĀRTMĒRS (CM)		
Vīrieši	<94 (cm)	94 līdz 102 (cm)	>102 (cm)
Sievietes	<80 (cm)	80 līdz 88 (cm)	>88 (cm)
Taukaudu izvietojums vidukļa daļā	Normāls taukaudu izvietojums vidukļa daļā	Mērena taukaudu uzkrāšanās vidukļa daļā	Palielināta taukaudu uzkrāšanās vidukļa daļā
Neinfekcijas slimību risks (2. tipa cukura diabēts, sirds–asinsvadu slimības u.c.)	ZEMS	VIDĒJS	AUGSTS

<sup>2</sup> Pasaules Veselības organizācija (PVO)