



## KMI ARVUTAMINE JA ÜLEKAALU HINDAMINE

Ülekaalulisuse hindamine toimub kehamassiindeksi (KMI) alusel. KMI arvutatakse järgmise valemi järgi:

$$\text{KMI} = \frac{\text{kaal (kg)}}{\text{pikkus (m)} \times \text{pikkus (m)}}$$

KMI NORMAALSE KEHAKAALU, ÜLEKAALULISUSE JA RASVUMISE KORRAL	
	KMI kg/m <sup>2</sup>
Normaalne kehakaal	18,5-25
Ülekaalulisus	25-30
Rasvumine:	
I staadium	30-35
II staadium	35-40
III staadium	> 40

Näiteks kui inimene pikkusega 1 m 70 cm kaalub 95 kg, siis,

$$\text{KMI} = \frac{95}{1,7 \times 1,7} = 32,9 \text{ kg/m}^2$$

Tegemist on rasvumise I staadiumiga.

Uuringutega on näidatud, et mida suurem on KMI, seda suuremat terviseriski ülekaal endas kätkeb, kuid juba minimaalne KMI tõus tähendab teatud riski.

### VIITED:

Haiguspuhune toitumine, Lege Artis. Tallinn 2003

Koostaja: Sisehaiguste osakond; arst Toomas Vestman

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010