

## Miten vyötärön ympäryys mitataan?

Vyötärön ympäryys mitataan 1 - 2 cm navan yläpuolelta paljaalta iholta. Mittanauhan tulee olla vaakasuorassa eli yhtä korkealla edestä, takaa ja sivuilta. Mitattaessa painon tulee olla tasan molemmilla jaloilla. Ensin hengitetään sisään ja sitten ulos ja mittanauhan lukema katsotaan uloshengityksen lopuksi. Mittanauha ei saa mitattaessa kiristää eikä olla liian löysällä.

Vyötärön ympärysmitta ja lihavuuteen liittyvät terveyshaitat:

Vyötärön ympärysmitta (cm)	Tavoitearvo	Lievä terveyshaitta	Huomattava terveyshaitta
Miehet	< 94	94 - 101	> 102
Naiset	< 80	80 - 87	> 88
	Ei lihavuuteen liittyvää sairastumisvaaraa	Vältä painon nousua tai pudota painoa	Painoa tulisi pudottaa. Hae terveydenhuollon ammattilaisen apua painon alentamiseen