



Ohje vyötärön ympäryksen mittaamiseen

- Lihavuusohjelman mittanauhassa valitse päällepäin naisten tai miesten puoli.
- Tarkista, että mittanauha on vaakasuorassa eikä ole kierteellä.
- Mittaa vyötärö kuvan osoittamasta kohdasta eli alimman kylkiluun (A) ja suoliluun harjanteen (B) puolivälissä.
- Mittaa paljaalta iholta seisten ja mieluiten kokovartalopeilin edessä.
- Hengitä muutama kerta rauhallisesti sisään ja ulos. Mittaa lukema uloshengityksen aikana.
- Lue mittanauhan lukema ja sen kertoma viesti.

Vatsan seudulle, vatsaontelon sisään ja sisäelimiin kertynyt ylimääräinen rasva ilmenee vyötärön ympäryksmitan suurenemisena. Vyötärölihavuudella on todettu selvä yhteys lisääntyneeseen sydän- ja verisuonitautien vaaraan sekä tyypin 2 diabetekseen.

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio, kohtuulliset annoskoot, säännöllinen ateriarhythmi, päivittäinen liikunta ja liiallisen istumisen vähentäminen edistävät terveyttä ja auttavat painonhallinnassa.

Vyötärölihavuuden raja-arvot*:

Miehet ≥ 100 cm

Naiset ≥ 90 cm

*Lähde: Lihavuus (aikuiset), Käypä hoito -suositus, 2011. www.kaypahoito.fi

