

# Oversikt sammensatt evaluering

En oppsummering av testresultatene

## Oversikt sammensatt evaluering

### a) Ernæringsevaluering

Kroppens ernæringsstatus er evaluert basert på komponenter av proteiner, fett og mineraler. Selv om proteiner, mineraler og fett representerer næringsstoffer som man inntar gjennom mat, er de ansett som en del av kroppens sammensetning ved analyser på InBody 720.

#### Proteiner

En testperson som har under 90% av anbefalt mengde proteiner er ansett som å ha mangelfull mengde, som er normalt for undervektige personer. Et slikt nivå er også en indikasjon på mangelfull muskulatur eller dårlig ernæring.

#### Mineraler

Mengde mineraler er utilstrekkelig hvis nivået er under 90% i forhold til testpersonens idealkvotient. Mangel på mineraler kan øke muligheten for benskjørhet og osteoporose.

#### Fett

Mengde fett er identifisert som under, normal eller over etter en sammenligning med ren muskelmasse. Generelt er over 160% kroppsfett ansett som over normalt, mens 80% er ansett som under. Nivået mellom 80% og 160% er ansett som normalt.

Denne funksjonen gjør det mulig å sammenligne resultater mot WHO, Verdens Helseorganisasjons kriterier for BMI, WHR og Fettprosent, samt sammenligne mot en stor database med testresultater fra andre mennesker. Resultatene som passer inn i statistikken vises med blå farge og resultater utenfor vises i rødt. Det kan være nyttig å være observant på dette. Den enkelte person bør vurderes ut i sin totale kroppssammensetning og forbedringspotensiale.

### b) Vekt sammensetning

Et vektsammensetningsprogram er brukt for å evaluere testpersonens vekt, ren skjelettmuskulatur og fettmengde.

## Vekt

Verdier mellom 85% og 115% er standard verdi og anses som normalt, mens alt under 85% er undervektig og alt over 115% er overvektig.

## Ren skjelettmuskulatur

Alt mellom 90% til 110% av standardverdien er ansett som tilstrekkelig, mens 90% og mindre er ansett som underutviklet muskulatur og mer enn 100% er ansett som velutviklet muskelmasse.

## Fett

Alt mellom 80% til 160% av standard verdi er ansett som normalt, 80% er under og 160% og mer er ansett som for mye.

## c) Vektdiagnose

### BMI tar ikke hensyn til muskelmasse

Verdier fra 18,5 til 24,9 er ansett som normalt, mens 18.5 eller mindre er undervektig, 25-30 overvektig og over 30 er spesielt overvektig.

### Fettprosent

Menn med en fettprosent mellom 10-20% er ansett som normalt, 20-25% er ansett som overvektig og mer en 30% er ansett som svært overvektige.

Kvinner med fettprosent mellom 18-28% er ansett som normalt, 28-33% er ansett som overvektig og mer en 33% er ansett som ekstremt overvektige.

### Midje- Hofte Mål

Menn med MHM under 0.90 er ansett som normalt, 0.90 - 0.95 er ansett som overvektig, og nivået over 0.95 er ansett som svært overvektig.

Kvinner med MHM under 0.85 eller under er ansett som normalt 0.85 - 0.90 er ansett som overvektig og mer enn 0.90 er svært overvektig.

Disse kriteriene er basert på WHO's statistikker.

#### d) Kroppsbalanse

Kroppsbalanse funksjonen verifiserer at muskulaturen i hver kroppsdel er utviklet på en balansert måte og eksaminerer forskjeller mellom muskulatur i begge armer og evaluerer balanse i overkropp, samt muskulatur i bena for nedre kroppsbalanse.

#### e) Kroppsstyrke

Kroppsstyrken viser om testpersonens muskelmasse er utviklet tilstrekkelig for å bære hans/hennes kroppsvekt. De som har den nederste stolpegraf for ren muskelmasse innenfor normalt nivå er ansett som normal. De med den nederste stolpegraf under normalt nivå er ansett som svak kroppstype og de over normalt er ansett som sterk kroppstype.

Hvis nederste stolpegraf for ren muskelmasse er innenfor normalt nivå vil det markeres som utviklet. Selv om testpersonen er over normalt nivå kan det ikke garanteres som utviklet muskulatur siden ødemindexen også tas i betraktning.

Hvis nederste stolpegraf for ren muskelmasse er over normalt nivå vil det markeres som utviklet eller muskulær kan det ikke garanteres som utviklet muskulatur siden ødemindexen også tas i betraktning.

#### f) Helsediagnose

##### Kroppsvæske

De som har 90% eller mer av kroppsvæske som er nødvendig for deres ideelle kroppsvekt, basert på høyden er ansett som normalt nivå, mens de som har mindre enn 90% er ansett å ha for lite kroppsvæske.

##### Ødem

Hvis ødem viser mellom 0.36 og 0.40 er evalueringen normal, mens 0.40 &ndash; 0.43 er ansett som lett ødem og 0.43 eller mer er ødem.

## Livsstil

Denne funksjonen viser mer enn bare mengde fett. Grunnen til at benevnelsen livsstil er brukt er fordi visceralt fett og ren benmuskulatur er nært relatert til aspekter ved menneskers livsstil som kosthold, trening, alkohol og røyking. Denne evalueringen er basert på resultatene av visceralt fett, muskelmasse i bena og ødemindex. Med andre ord er evalueringen basert på en sammenligning av visceralt fett og utviklingen av benmuskulatur.