

## İlk analiz EXAMPLE

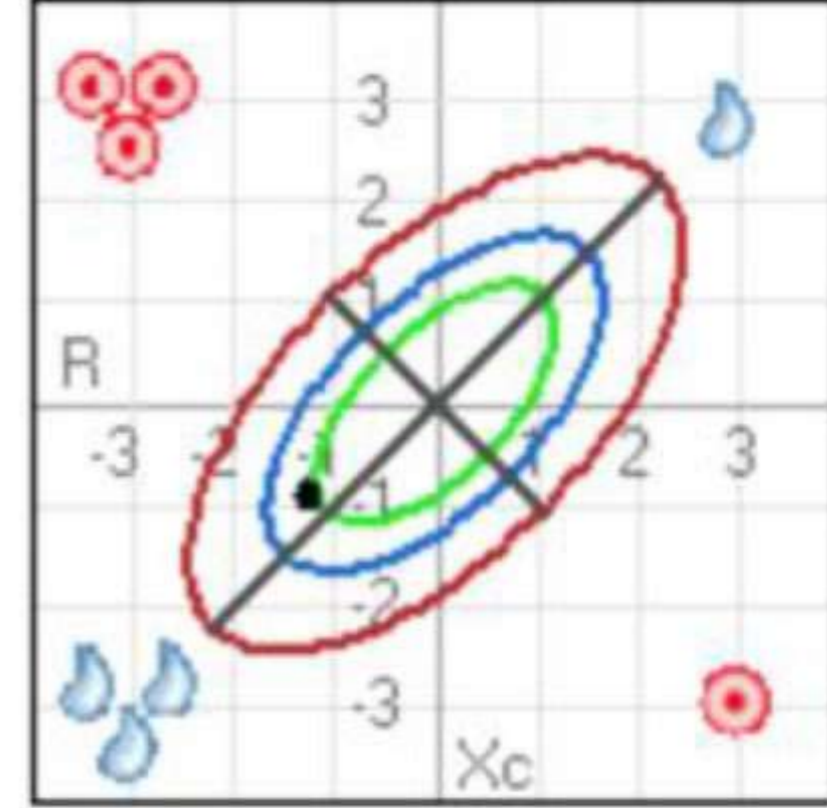
Yeşilyalı Sok. Liman Apt. B blok No:6 D:2 Yeşilköy/İSTANBUL  
0212 574 45 00  
www.premiumdiet.com.tr

	50 KHz
R	530
Xc	55

Ölçüm tarihi: 1.10.2014  
İsim: EXAMPLE  
Soyisim:  
Cinsiyet: Kadın  
Ölçüm No.: 1

Zaman: 14:44  
Doğum tarihi: 1.1.1961  
Yaş: 53 yaş  
Boy: 1,79 m

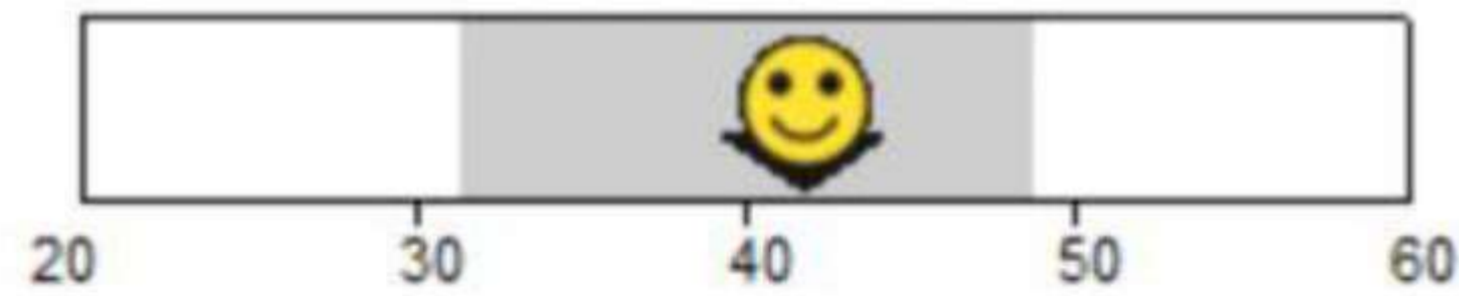
[vücut suyu ve BCM-w/o yağ]



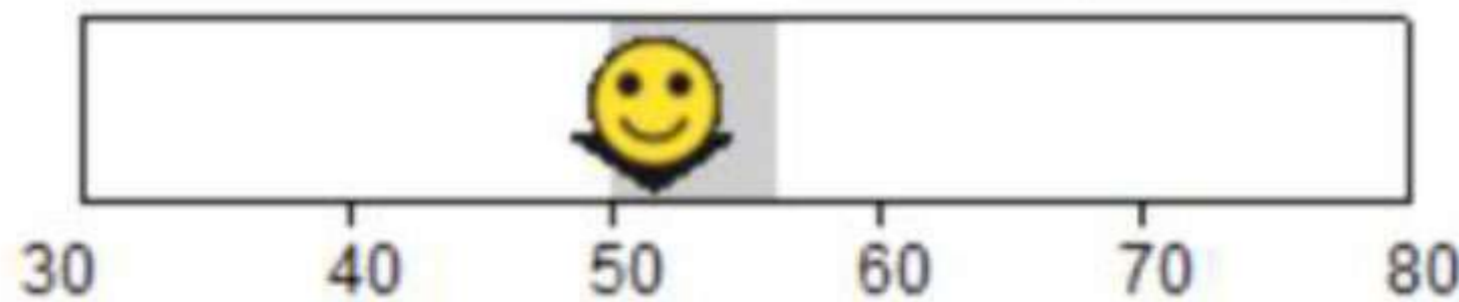
	Hesaplanan değerler	İdeal değerler
Kilo	90,3 kg	
Vücut Kitle İndeksi BMI	28,2	19,0 - 25,0
Bazal Metabolizma Oranı	1550 kcal	

Faz Açısı (Yağsız vücut kitlesi kalitesi)	5,9 °	5,0 - 9,0 °
Toplam Vücut Suyu	41,8 Litre	31,5 - 48,5 Litre
Yağsız Vücut Kitlesi LBM (BCM artı ECM)	57,1 kg	43,0 - 66,2 kg
ECM (doku içi boşluk, bağ doku)	27,6 kg	20,2 - 31,1 kg
BCM (kas ve organ hücre kitlesi)	29,5 kg	22,8 - 35,1 kg
ECM/BCM - İndeks (ekstra-/hücreiçi oranı)	0,94	< 1
Hücre Oranı % (LBM'de BCM oranı)	51,6 %	50,0 - 56,0 %
Batın çevresi	100,0 cm	< 80 cm
Vücut yağı	33,2 kg	10,7 - 17,9 kg
Vücut yağı %	36,7 %	11,8 - 19,8 %
Vücut yağı (co)	32,3 kg	10,7 - 17,9 kg

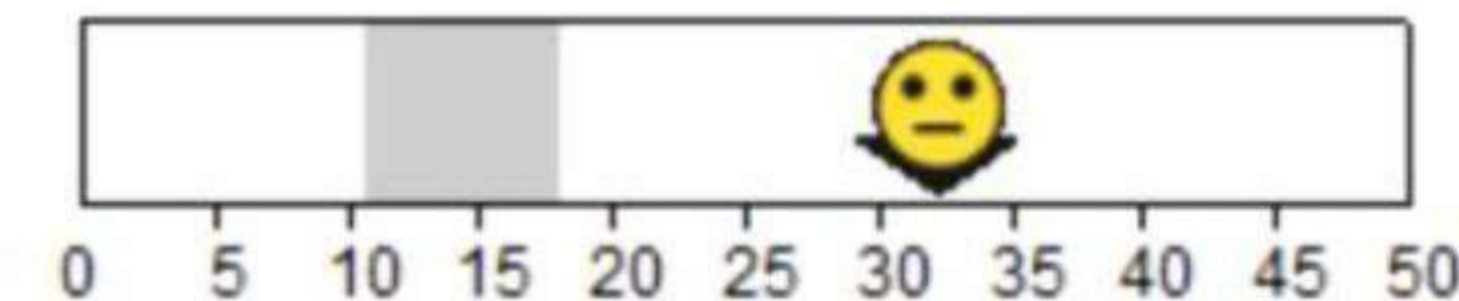
## Toplam Vücut Suyu (l)



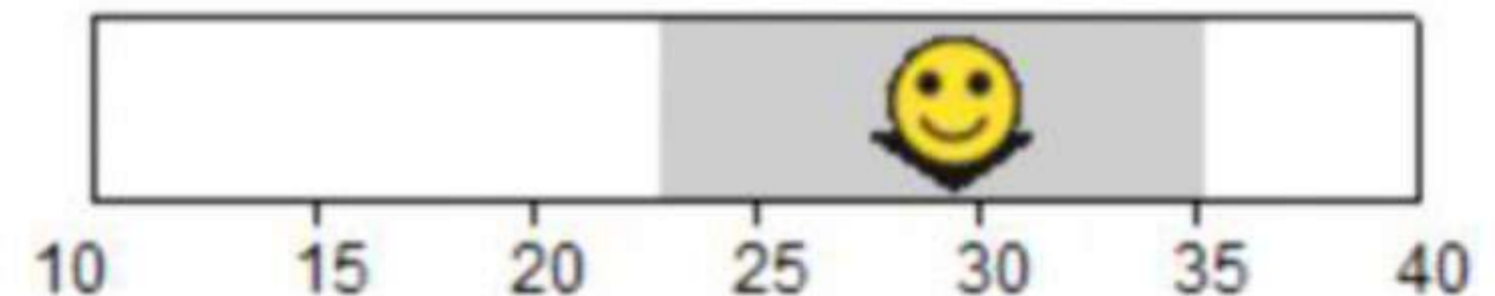
## Hücre Oranı % (LBM'de BCM yüzdesi)



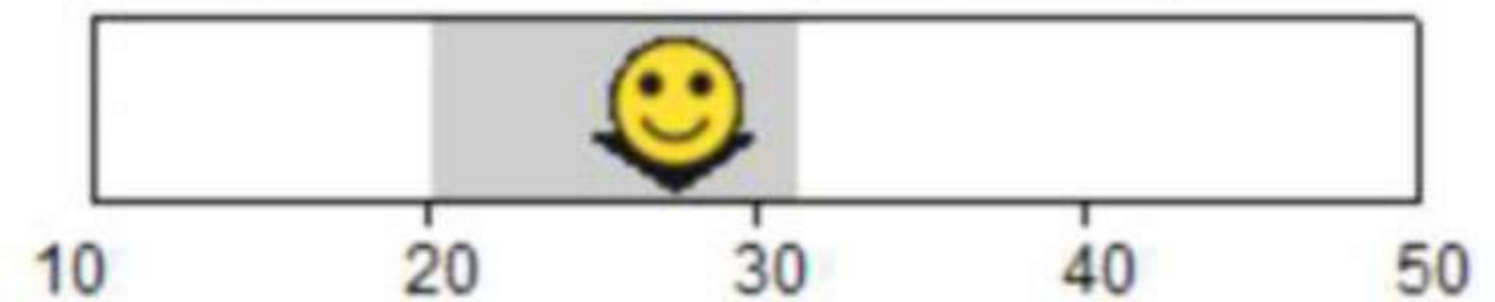
## Vücut yağı (co)



## Vücut Hücre Kitlesi BCM



## ECM (doku içi boşluk, bağ doku)



## Faz Açısı (°)



Ok ölçüm değerini gösterir. İşaretli aralık ideal ve normal değerleri gösterir.



BIA ölçümünde, fiziksel bileşim saptanır. Burada vücudun farklı bölümleri arasındaki ayrım gösterilmiştir:

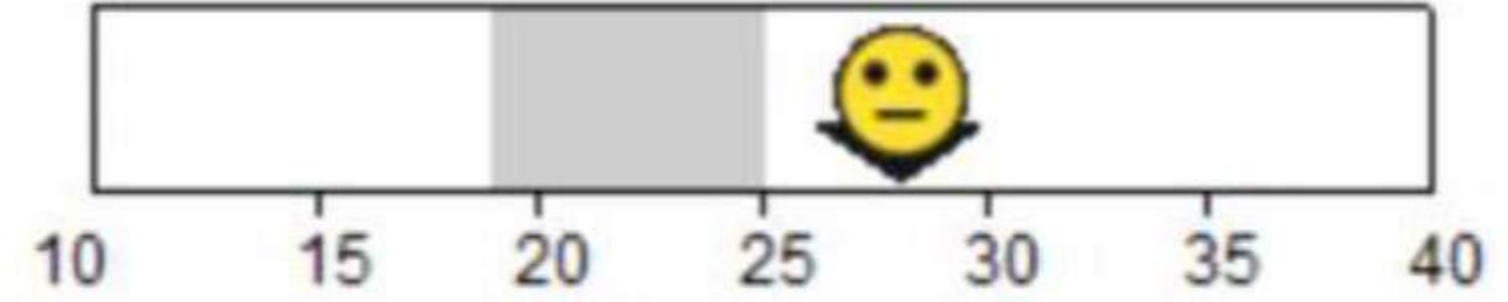
**Vücut yağı**, vücudun enerji rezervlerini oluşturduğu bölümdür.

**Yağsız vücut kitlesi**, vücut yağına ait olmayan tüm vücut bileşenlerini içerdiğinden aynı zamanda yağsız kütle olarak da adlandırılır. Yağsız vücut kitlesi kendi içerisinde iki bölüme ayrılır:

**1. Vücut Hücre Kitlesi** en önemli bölümdür, tüm metabolik olarak aktif hücre kitlesini, başka bir deyişle, özellikle kas ve iç organ hücrelerini içerir.

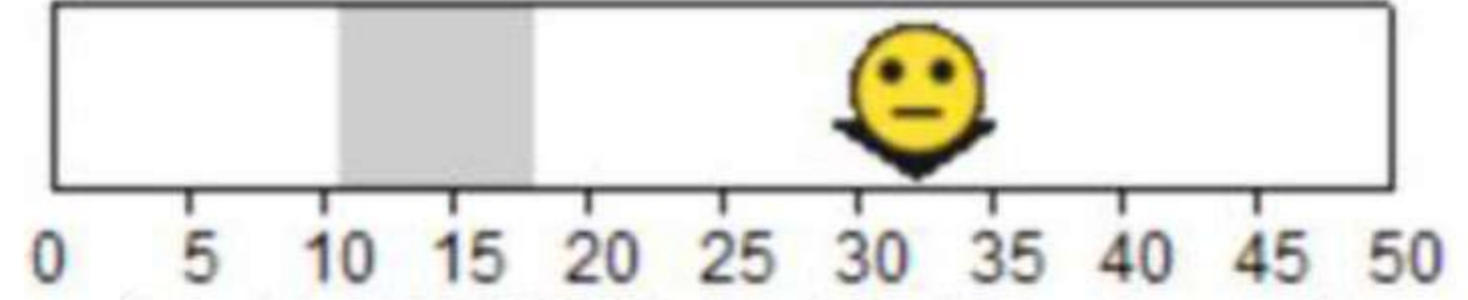
**2. Hücre dışı Kitle** vücut hücre kitlesinin benzeridir ve aslen vücut hücre kitlesinin ve vücudun bağ doku kitlesinin, başka bir deyişle, kemik, kıkırdak ve tendonların arasındaki hücreler arası boşluğu dolduran sıvılardan oluşur.

### Vücut Kitle İndeksi BMI



Bu indeks, vücut boy ve kilosuna dayanır ve dünya çapında kilo sınıflandırmasında kullanılır. BMI sınıflandırmanız 28,2. 25 üstü BMI fazla kilo olarak sınıflandırılır. Fazla Kilo artışı şekli: kas artışı, ödem veya vücutta yağ artışı kaynaklı olabilir.

### Vücut yağı

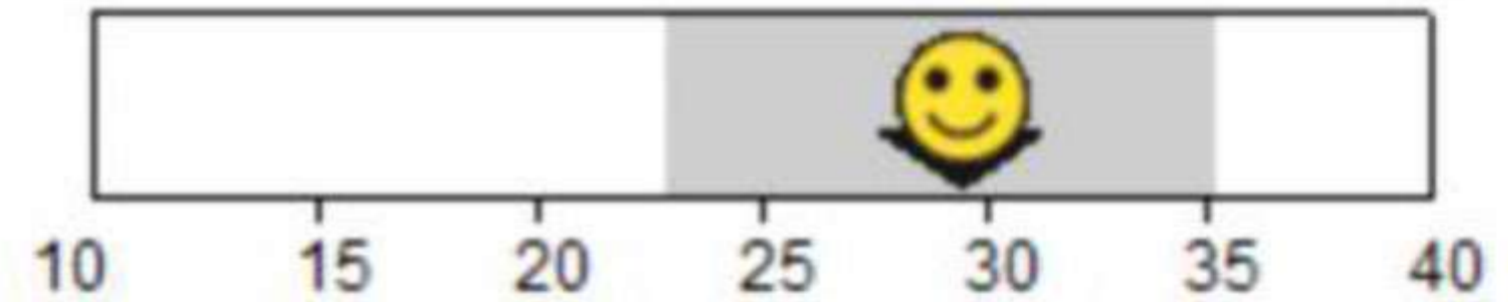


İnsan vücudu alınan fazla enerjiyi yağ olarak saklar. Bir kilo yağ yaklaşık 7000 kalordir. Depolanan bu yağ özellikle deri altında ve karın boşluğunda yerleşir. Depolama süreci ve yağ dağılımı hormonal olarak kontrol altına alınır.

Vücut yağ oranınız 32,3 kg ve bu nedenle standartların üstünde (bkz. grafikler).

Standart üstü vücut yağ oranının sebebi genellikle yanlış diyet ya da egzersiz eksikliğidir. Kısa boylu bünye tipi (piknik tipi) daha sık etkilenir. Vücut yağ oranında artış, kardiyovasküler hastalıklara, diyabete ya da eklemlerde bozukluğa yol açtığından, sağlığı riske atmaktadır. Düzenli egzersiz ve düşük yağ oranı içeren diyet yapıldığında vücut yağ oranı düşer.

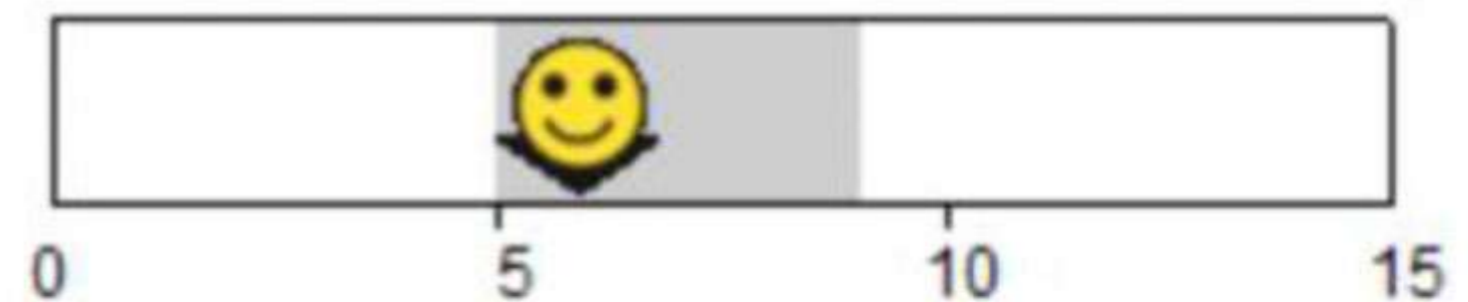
### Vücut Hücre Kitlesi BCM



Vücut Hücre Kitlesi BCM metabolik olarak aktif tüm hücrelerin toplamıdır, başka bir deyişle, bedenin enerji merkezidir. En önemli bileşenleri kas ve iç organ hücreleridir. BCM egzersiz ve sağlıklı bir diyetle geliştirilebilir.

Normal standartlarda BCM çoğunlukla bünye ile ilgilidir (atletik vücut tipi). BCM oranı yavaş da olsa daha fazla egzersiz ve uygun diyet yapılarak artırılabilir. Bütün dengesiz beslenme türleri ve ayrıca egzersiz eksikliği vücut hücrelerinin kaybedilmesine yol açabilir.

### Faz açısı

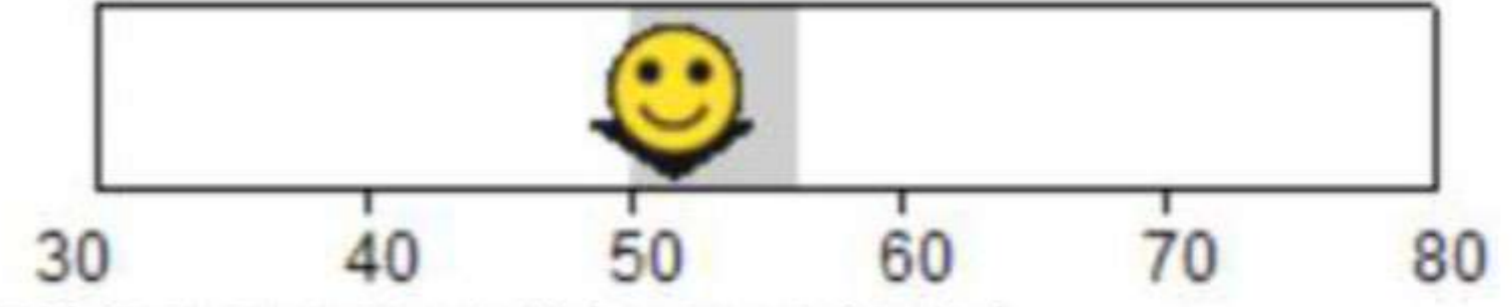


Faz Açısı phi ölçülen fiziksel bir değerdir ve BIA hücrelerde oluşan mevcut etkileri ölçerken ortaya çıkar. Hücre yoğunluğundan ve hücre zarı kalitesinden etkilenir. Bu nedenle faz açısı yağsız vücut kitlesi kalitesini göstermektedir. Yüksek faz açısı çoğunlukla dengeli beslenme ve düzenli yapılan egzersiz anlamına gelir.

Faz açınız 5,9 derecedir.



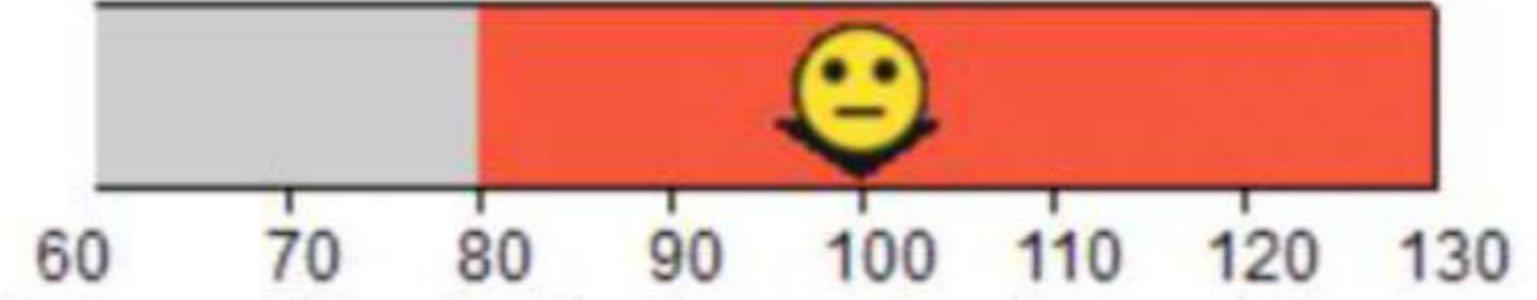
### Hücre Oranı %



Bu değer, Yağsız Vücut Kütlesi'ndeki vücut hücre kitlesi (BCM) oranının dağılım yüzdesini göstermektedir. Hücre oranı, ödem ve benzeri atılabilen maddelerin gerçek hücre kayıplarından ayırt edilmesini sağlar. Yağsız Vücut Kütlesi kalitesinin değerlendirilmesi için iyi bir ölçektir. Hücre oranı, varolan BCM kaybının tespit edilmesi için en uygun parametredir.

Hücre oranınız %51,6.  
Kadınlar için ideal oran %50-56'dır.

### Göbek çevresinin ölçülmesi



Bel ya da karın çevresi karın bölgesinde biriken yağların göstergesidir. Bu diyabet ve kardiyovasküler hastalıkların uzun vadeli gelişmesinde(kardiyak enfarktüs ,felç) yakından ilgilidir.

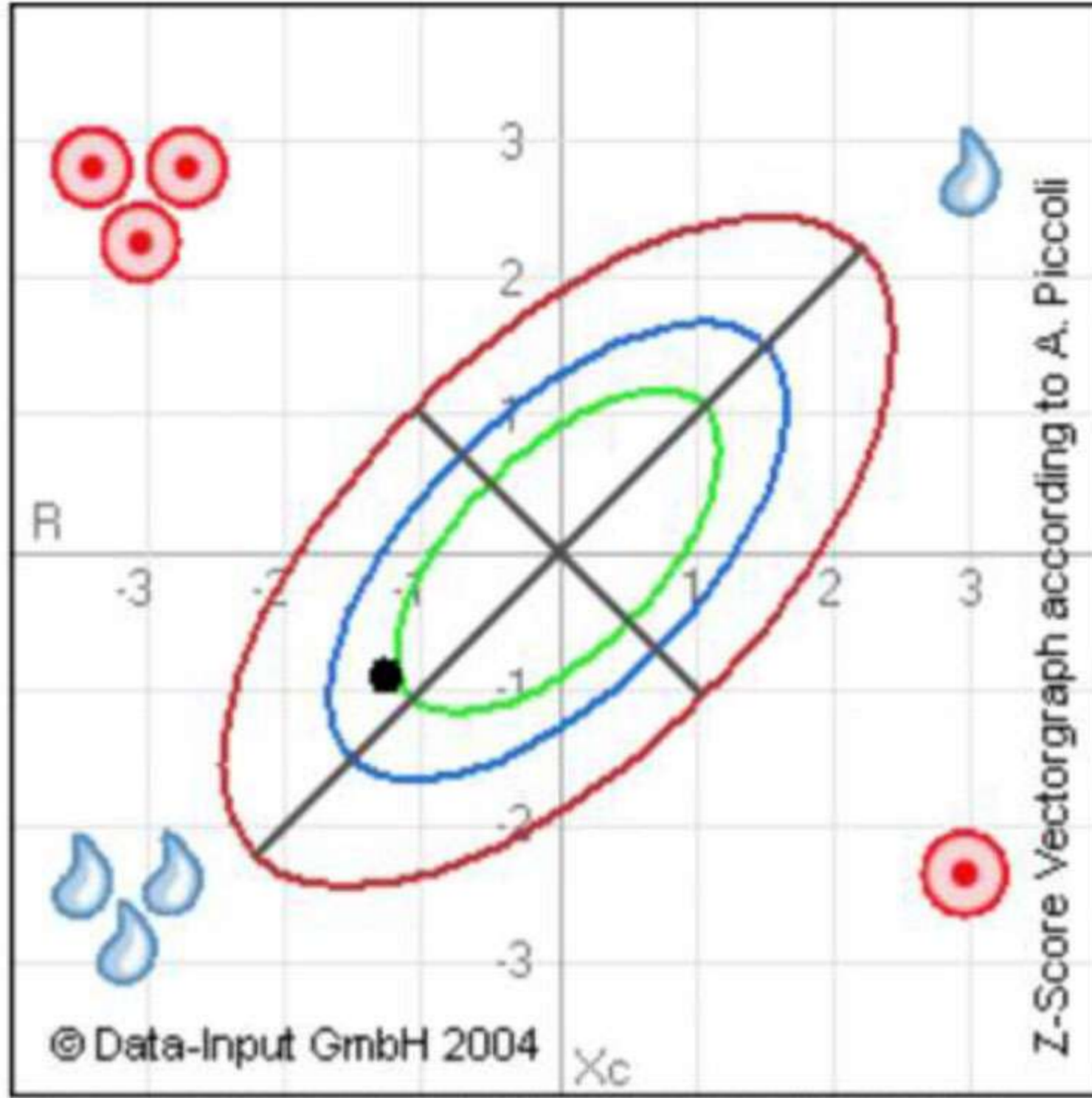


## BIA vektör grafları: vücut suyu artı kas ve organ hücre kitlesi BCM için bir bakışta teşhis

Vektör graf vücut suyu (R-axis) ve vücut hücre kitlesini (Xc-axis) karşılaştırma grupları ile ilişki içinde tanımlar. Vücut yağı grafikte gösterilmez.

### Normal grup vektör grafi - Kadın

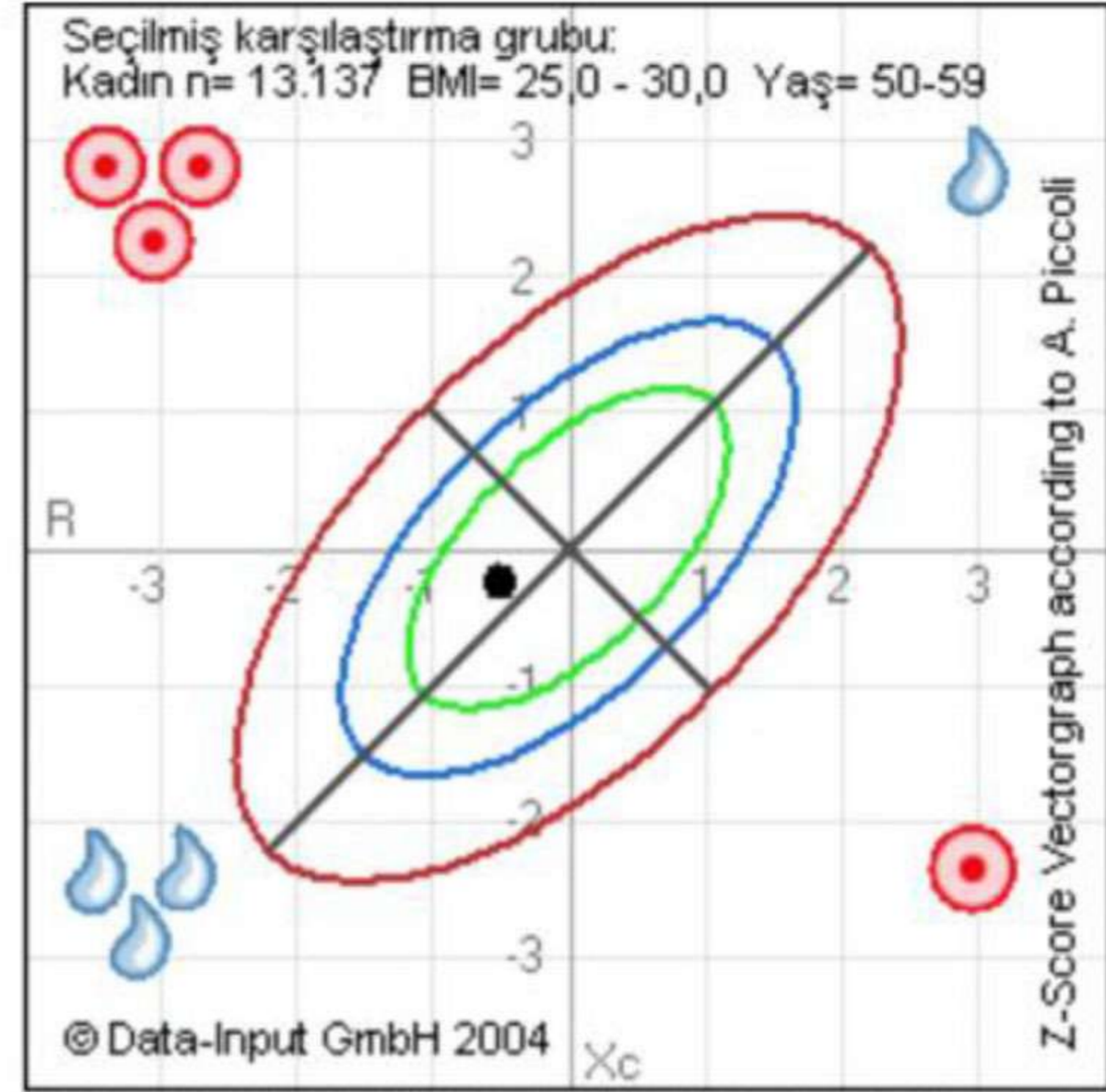
Bu vektör graf ölçülen değerleri normal grupta ilişkide göstermektedir.



Z değeri vektör grafi BMI 19.0-24.9 ile normal 29.409 Kadın toplamından alınmıştır.

### BMI ve yaş uyarılma vektör grafi

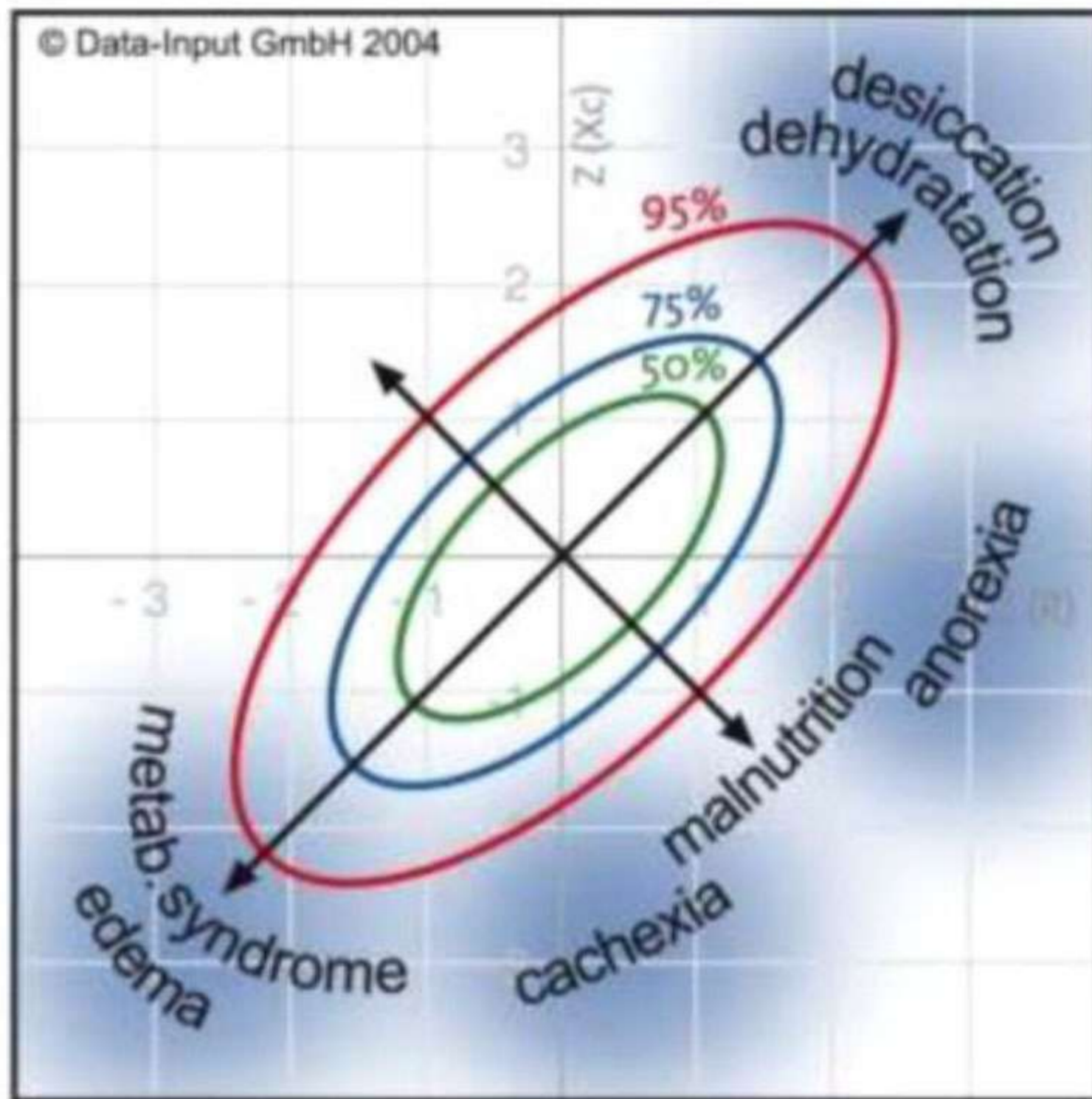
Uyarlanmış vektör grafi ölçülen değerleri aynı BMI ve aynı yaş grubunda ilişkide göstermektedir.



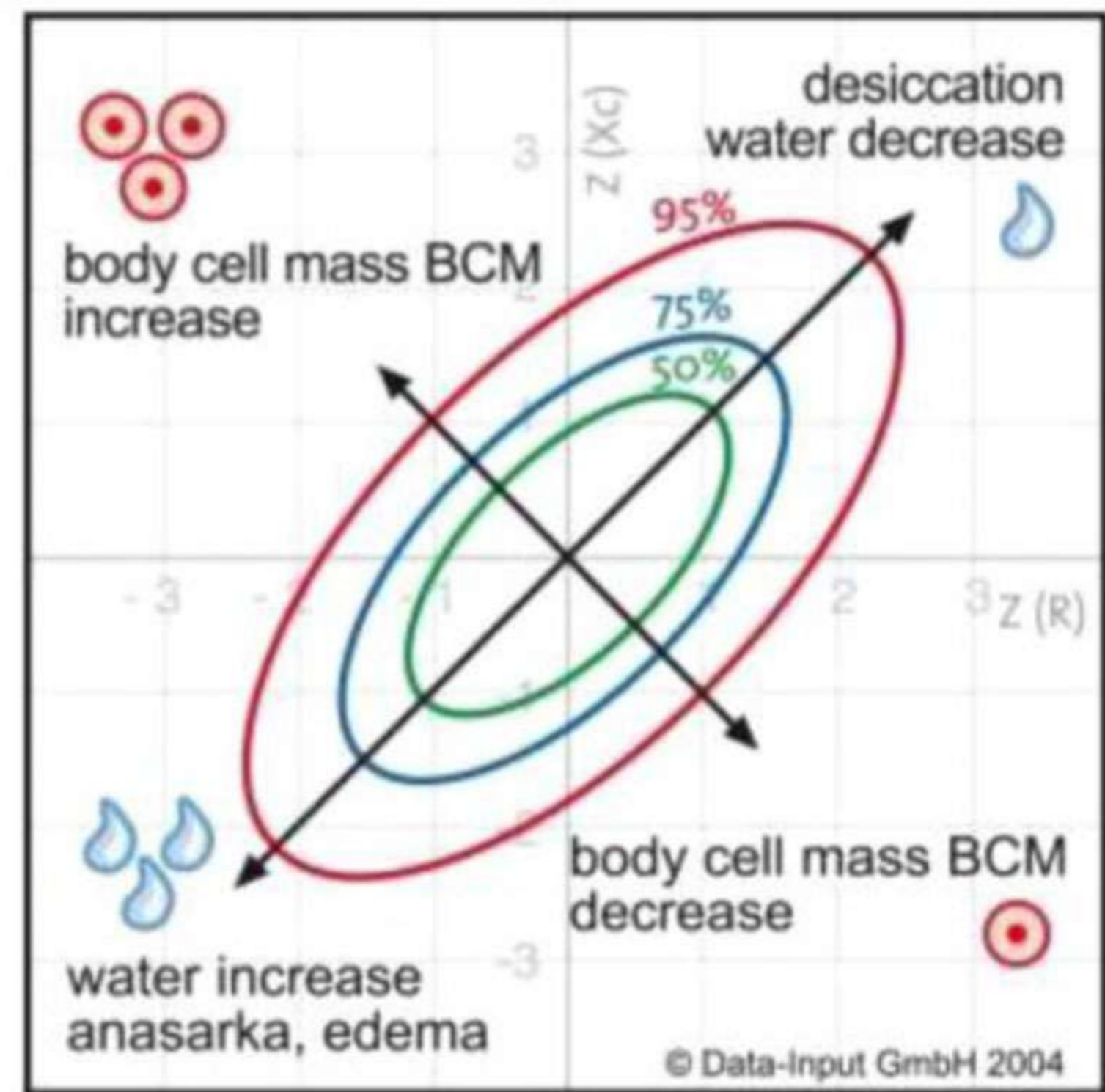
Z değeri vektör grafi 213.748 kişiden toplanan veri girdisinden alınmıştır.

## Yorum grafikleri

Normal grup vektör grafindan elde edilmiş sık görülen teşhisler (n=32.728 BMI 19,0-24,9'a bağımlı)



Tarif edilen grubun BCM ve Vücut Suyunun saptanması için grafik. Dikkat: %75'lik tolerans elipsi normal ve ciddi biçimde birbirinden farklı/patolojik hidrasyon arasındaki sınırdır.





### BMI aşamaları uyarınca karşılaştırma değerleri

Aşağıdaki tablo aynı BMI ve yaş sınıfı grubunun istatistiksel karşılaştırma değerlerini (%10-90) tarif etmektedir.

**Seçilmiş karşılaştırma grubu: Kilo fazlası Aşama I ( n=46105 Kadın; BMI=25,0 - 29,9 )**

	Güncel ölçümler		BMI karşılaştırma grubu değerleri	
<b>Kilo</b>	90,3	kg	67,0 - 84,2	kg
<b>Boy</b>	1,79	m	1,58 - 1,73	m
<b>Bazal Metabolizma Oranı</b>	1550	kcal	1300 - 1520	kcal
<b>Faz Açığı (Yağsız vücut kitlesi kalitesi)</b>	5,9	°	5,2 - 6,9	°
<b>Toplam Vücut Suyu</b>	41,8	Litre	31,7 - 39,1	Litre
<b>Yağsız Vücut Kitlesi LBM (BCM artı ECM)</b>	57,1	kg	43,4 - 53,5	kg
<b>ECM (doku içi boşluk, bağ doku)</b>	27,6	kg	20,2 - 26,4	kg
<b>ECM/BCM - İndeks (ekstra-/hücreiçi oranı)</b>	0,94		0,78 - 1,09	
<b>BCM (kas ve organ hücre kitlesi)</b>	29,5	kg	21,8 - 28,5	kg