

Painoindeksitaulukko

AIKUISTEN PAINOINDEKSI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{PAINO (kg)}}{\text{PITUUDEN NELIÖ (m}^2\text{)}}$$

PITUUS cm	VAIKEA ALIPAINO BMI < 15	KESKIVAIKEA ALIPAINO BMI 15–17.9	LIEVÄ ALIPAINO BMI 18–19.9	IHANTEELLINEN PAINO BMI 20–24.9	LIEVÄ LIHAVUUS BMI 25–29.9	MERKITTÄVÄ LIHAVUUS BMI 30–34.9	VAIKEA LIHAVUUS BMI 35–39.9
200	12 13 13 14 14	15 15 16 16 17 17	18 18 19 19	20 20 21 21 22 22 23 23 24 24	25 25 26 26 27 27 28 28 29 29	30 30 31 31 32 32 33 33 34 34	35 35 36 36 37 37 38 38
198	12 13 13 14 14	15 15 16 16 17 17	18 18 19 19	20 20 21 21 22 22 23 23 24 24	25 26 26 27 27 28 28 29 29	30 30 31 31 32 32 33 33 34 34	35 35 36 36 37 37 38 38
196	12 13 14 14	15 15 16 16 17 17	18 18 19 19	20 20 21 21 22 22 23 23 24 24	25 26 26 27 27 28 28 29 29	30 30 31 31 32 32 33 33 34 34	35 35 36 36 37 37 38 39 39
194	13 13 14 14	15 15 16 16 17 17	18 18 19 19	20 20 21 21 22 22 23 23 24 24	25 26 26 27 27 28 28 29 29	30 30 31 31 32 32 33 33 34 34	35 35 36 36 37 37 38 38 39 40
192	13 14 14	15 15 16 16 17 17	18 18 19	20 20 21 21 22 22 23 23 24 24	25 25 26 27 27 28 28 29 29	30 30 31 31 32 33 33 34 34	35 35 36 36 37 37 38 39 39
190	13 14 14	15 16 16 17 17	18 18 19 19	20 20 21 22 22 23 23 24 24	25 25 26 27 27 28 28 29 29	30 30 31 32 32 33 33 34 34	35 35 36 37 37 38 38 39 40 41 42
188	14 14	15 15 16 16 17	18 18 19 19	20 20 21 22 22 23 23 24 24	25 25 26 27 27 28 28 29 29	30 31 31 32 32 33 33 34 34	35 35 36 36 37 37 38 38 39 40 41 41 42 42
186	14 14	15 16 16 17 17	18 18 19	20 20 21 21 22 23 23 24 24	25 25 26 27 27 28 28 29 29	30 31 31 32 32 33 34 34	35 35 36 36 37 38 38 39 39 40 40 41 41 42 42 43 43
184	14 15 15 16 17 17	18 18 19 19	20 21 21 22 22 23 24 24	25 25 26 27 27 28 28 29	30 30 31 31 32 32 33 34 34	35 35 36 37 37 38 38 39	40 40 41 41 42 42 43 43 44 44
182	14 15 16 16 17	18 18 19 19	20 21 21 22 22 23 24 24	25 25 26 27 27 28 28 29	30 30 31 31 32 33 33 34 34	35 36 36 37 37 38 39 39	40 40 41 41 42 42 43 43 44 45 45
180	15 15 16 17 17	18 19 19	20 20 21 22 22 23 23 24	25 25 26 27 27 28 28 29	30 30 31 31 32 33 33 34	35 35 36 36 37 38 38 39	40 40 41 41 42 42 43 43 44 44 45 46 46
178	15 16 16 17	18 18 19	20 20 21 21 22 23 23 24	25 25 26 27 27 28 28 29	30 30 31 32 32 33 33 34	35 35 36 37 37 38 39 39	40 40 41 42 42 43 44 44 45 45 46 47 47
176	15 16 17 17	18 19 19	20 21 21 22 23 23 24	25 25 26 26 27 28 28 29	30 30 31 32 32 33 34 34	35 36 36 37 37 38 39 39	40 41 41 42 43 43 44 45 45 46 46 47 48 48
174	16 17 17	18 18 19	20 20 21 22 22 23 24 24	25 26 26 27 28 28 29	30 30 31 32 33 34 34	35 36 36 37 38 38 39	40 40 41 42 42 43 44 44 45 46 46 47 48 48 49 50
172	16 17	18 18 19	20 20 21 22 22 23 24 24	25 26 26 27 28 28 29	30 30 31 32 32 33 34 34	35 36 37 37 38 39 39	40 41 41 42 43 43 44 45 45 46 47 47 48 49 49 50 51
170	17 17	18 19 19	20 21 21 22 23 24 24	25 26 26 27 28 28 29	30 30 31 32 32 33 33 34	35 36 37 37 38 39 39	40 41 42 42 43 44 44 45 46 46 47 48 48 49 50 51 51 52
168	17 18 18 19	20 21 21 22 23 23 24	25 26 26 27 28 28 29	30 30 31 32 33 33 34	35 35 36 37 38 38 39	40 40 41 42 43 43 44 45 45 46 47 47 48 49 50 50 51 52 52 53	
166	17 18 19	20 20 21 22 22 23 24	25 25 26 27 28 28 29	30 30 31 32 33 33 34	35 36 36 37 38 38 39	40 41 41 42 43 44 44 45 46 46 47 48 49 49 50 51 52 52 53 54 54	
164	18 19 19	20 21 22 22 23 24	25 25 26 27 28 28 29	30 30 31 32 33 33 34	35 36 36 37 38 39 39	40 41 42 42 43 44 45 45 46 47 48 48 49 50 51 51 52 53 54 54 55 56	
162	18 19	20 21 22 23 24 24	25 26 27 27 28 29	30 30 31 32 33 34 34	35 36 37 37 38 39	40 40 41 42 43 43 44 45 46 46 47 48 49 50 50 51 52 53 53 54 55 56 57	
160	19 20 20 21 22 23 23 24	25 26 27 27 28 29	30 30 31 32 33 34 34	35 36 37 38 38 39	40 41 41 42 43 44 45 45 46 47 48 48 49 50 51 52 52 53 54 55 55 56 57 58 59		
158	19 20 21 22 22 23 24	25 26 26 27 28 29	30 30 31 32 33 34 34	35 36 37 38 38 39	40 41 42 42 43 44 45 46 46 47 48 49 50 50 51 52 53 54 54 55 56 57 58 58 59 60		
156	20 21 21 22 23 24	25 25 26 27 28 29	30 30 31 32 33 34	35 35 36 37 38 39 39	40 41 42 43 44 44 45 46 47 48 48 49 50 51 52 53 53 54 55 56 57 58 58 59 60 61 62		
154	20 21 22 23 24 24	25 26 27 28 29	30 30 31 32 33 34	35 35 36 37 38 39	40 40 41 42 43 44 45 46 46 47 48 49 50 51 51 52 53 54 55 56 57 57 58 59 60 61 62 62 63		
152	21 22 23 23 24	25 26 27 28 29 29	30 31 32 33 34	35 35 36 37 38 39	40 41 42 42 43 44 45 46 47 48 48 49 50 51 52 53 54 55 55 56 57 58 59 60 61 61 62 63 64 65		
PAINO kg	48 50 52 54 56 58 60 62 64 66 68 70 72 74 76 78 80 82 84 86 88 90 92 94 96 98 100 102 104 106 108 110 112 114 116 118 120 122 124 126 128 130 132 134 136 138 140 142 144 146 148 150						