

# Painoindeksitaulukko

## AIKUISTEN PAINOINDEKSI

Voit laskea oman painoindeksisi myös osoitteessa [itsehoitoapteekki.fi/sydanterveys](https://itsehoitoapteekki.fi/sydanterveys) olevalla laskurilla.

$$\text{BMI} = \frac{\text{PAINOSI (kg)}}{\text{PITUUTESI NELIÖ (m x m)}}$$

pituus (cm)	Alipaino BMI < 18,4																Normaalipaino BMI 18,5–24,9																Lievä lihavuus BMI 25–29,9																Merkittävä lihavuus BMI 30–34,9																Vaikea lihavuus BMI 35–39,9															
	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																											
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	38	39	39																											
194	13	13	14	14	15	15	16	16	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	35	35	36	36	37	37	38	38	39	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	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41																										
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	39	40	40	41	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	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	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	32	33	34	34	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	41	41	42	42	43	43	44	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	32	33	34	35	35	36	36	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	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	34	35	35	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47																									
176	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	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	32	33	34	34	35	36	36	37	38	38	39	40	40	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	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	38	39	39	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51																						
170	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37	37	38	38	39	40	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	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	32	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	40	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	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	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	54																				
164	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	40	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	54	55	55																				
162	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	37	37	38	38	39	40	40	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	54	55	55																			
160	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	54	55	55																					
158	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	54	55	55	56	56																					
156	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37	38	38	39	39	40	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	54	55	55	56	56																						
154	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	40	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	54	55	55	56	56																						
152	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	54	55	55	56	56	57	57	58	58	59	59	60	60	61	61	62	62	63	63	64	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																												

Sairaalloinen lihavuus BMI > 40