

T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Sayı : B.10.0.TSH.0.12.00.10 /090-05-01
Konu : Aile Hekimliğinde Obezite Tanısı
ve Takibi

T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağ. Hiz. Genel Md.Beslenme
Ve Fiziksel Aktiviteler Daire Bşk.
15 Eylül 2010 09:59:29 /38288



ADNAMAN VALİLİĞİNE
(İl Sağlık Müdürlüğü)

Bakanlığımız tarafından ülkemizde görülme sıklığı giderek artan obezitenin önlenmesi, belirlenen hedeflere ulaşmak, yeni hedef ve stratejiler belirlemek ve faaliyetlerin belirli bir çerçevede yürütülmesini sağlamak amacıyla "Türkiye Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı (2010-2014)" hazırlanmıştır. Programın "Obezitenin Önlenmesine Yönelik Çalışmalar" başlığı altında koruyucu sağlık ve aile hekimliği hizmetleri kapsamında öncelikli olarak risk gruplarına (bebekler, çocuklar, gebe ve emzickliler, yaşlılar, engelliler, sigarayı bırakanlar vb.) yönelik obezite ile mücadele uygulamalarının yaygınlaştırılması ve "Sağlık Kuruluşlarında Obezitenin Teşhisi ve Tedavisine Yönelik Önlemler" başlığı kapsamında sağlık kuruluşlarına başvuran bireylerin fazla kiloluluk ve obezite açısından değerlendirilmeleri ve tedavilerinin sağlanması stratejilerinin uygulanması önem arz etmektedir.

25 Mayıs 2010 tarihli ve 27591 sayılı Resmî Gazetede yayımlanan "Aile Hekimliği Uygulama Yönetmeliği"nin İkinci Bölüm, "Çalışma Usul ve Esasları -Aile Hekiminin Görev, Yetki ve Sorumlulukları" Madde 4 f bendi (Kayıtlı kişilerin yaş, cinsiyet ve hastalık gruplarına yönelik izlem ve taramaları (kanser, kronik hastalıklar, gebe, loğusa, yeni doğan, bebek, çocuk sağlığı, adölesan, erişkin, yaşlı sağlığı ve benzeri) yapar ve ilgili diğer maddeleri ile "Türkiye Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı (2010-2014)" kapsamında Aile Hekimleri'nin;

1. Kendisi veya aile sağlığı elemanları aracılığıyla kendisine bağlı olan nüfusun boy- kilo ve bel-kalça ölçümlerini Genelge ekinde belirtilen kriterlere göre her ay en az 200 kişi taranacak şekilde Temmuz 2011 sonuna kadar yapması (tarama),
2. Tarama ve sonrasında da herhangi bir nedenle aile hekimine başvuran tüm bireylerin rutin olarak boy – kilo ve bel- kalça ölçümlerini yapması,
3. Genelge ekinde teknik özellikleri belirtilen boy ölçer, kilo ölçer, infantometre, mezür vb. ölçüm cihazlarını kliniğinde bulundurması,
4. Tarama ve tarama sonrası yapılan boy-kilo ve bel-kalça ölçümlerine ait değerlerin AHBS'ye girişini yapması,
5. Kendilerine bağlı olan nüfusu beden kitle indeksi ve bel/kalça oranı yönünden Genelge ekindeki kriterlere göre değerlendirmesi,

Düzenli fiziksel aktivite kalp damar hastalıkları riskini azaltır.

Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı
Sağlık 1 Sok. No: 53 Sıhhiye 06434 ANKARA
Telefon: (0.312) 430 70 94 / 1399 Faks: (0.312) 433 00 87
e-posta: beslenme@saglik.gov.tr Elektronik Ağ: www.beslenme.saglik.gov.tr

Bilgi için Dyt.Ceyhan VARDAR


T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Sayı : B.10.0.TSH.0.12.00.10 /090-05-01
Konu : Aile Hekimliğinde Obezite Tanısı
ve Takibi

6. Ölçüm değerlerinin AHBS'ye girilmesinden sonra değerlendirme kriterlerine göre obezite tanısı koyması, obez (şişman) olarak tespit ettiği çocuk, adölesan ve yetişkinleri 2. veya 3. basamak sağlık kuruluşlarına sevk etmesi,
7. Obez hastaların tedavilerinin, tedavi edilen merkez tarafından ilgili aile hekimine bildirilmesinin temini,
8. Aile Sağlığı Merkezlerinde beslenme, obezite ve fiziksel aktivite ile ilgili afiş ve broşürlerin bekleme alanlarında asılmasını ve el broşürlerinin dağıtılmasını koordine etmeleri,
9. Aile Sağlığı Merkezlerinde bekleme alanlarında beslenme, obezite ve fiziksel aktivite ile ilgili videoların gösterilmesini sağlamaları,

Gerekmetedir.

Bilgilerinizi ve yazımızın iliniz dahilinde görev yapan Bakanlığımıza bağlı Aile Hekimlerine duyurulması hususunda gereğini önemle rica ederim.


Prof. Dr. Nihat TOSUN
Bakan a.
Müsteşar

EK :

- 1- Ölçüm teknikleri (6 sayfa)
- 2- Ölçüm cihazları teknik özellikleri (1 sayfa)
- 3- Değerlendirme kriterleri (1 sayfa)

DAĞITIM:
81 İl Valiliğine

İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ EVRANI		
EVRANIN	Geliği: Gur	24.9.2010
	Kayı No:	
	Hâvıtes:	
Sağlık Müdürü:		
Sağ Muo /ra:		
Şube Müdürü:		

27644
İL SAĞLIK MD.
21 EYLÜL 2010
VALİ A.

Düzenli fiziksel aktivite kalp damar hastalıkları riskini azaltır.

Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı
Sağlık 1 Sok. No: 53 Sıhhiye 06434 ANKARA
Telefon: (0.312) 430 70 94 / 1399 Faks: (0.312) 433 00 87
e-posta: beslenme@saglik.gov.tr Elektronik Ağ: www.beslenme.saglik.gov.tr

Bilgi için Dyt.Ceyhan VARDAR

EK 1 : Antropometrik Ölçümler ve Ölçüm Teknikleri

Antropometri Ölçümlerinde Kullanılacak Araç Gereçler

Vücut ağırlığı

- 0-2 yaş çocuk: Bebek terazisi
- 2 ve yukarı yaş: Dijital terazi

Boy uzunluğu

- 0-2 yaş: Infantometre (yatarak boy ölçer)
- 2 ve yukarı yaş: Stadiometre (ayakta boy ölçer)

Çevre ölçümleri

- Mezura (esnemeyen, ancak bükülebilen)

Vücut Ağırlığının ve Boy Uzunluğunun Ölçülmesi

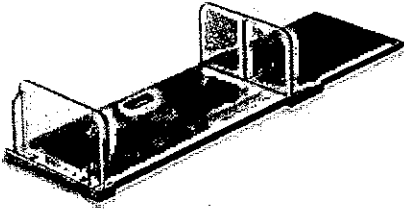
Genel İlkeler

2 yaşından küçük olan bebek ve çocuklarda

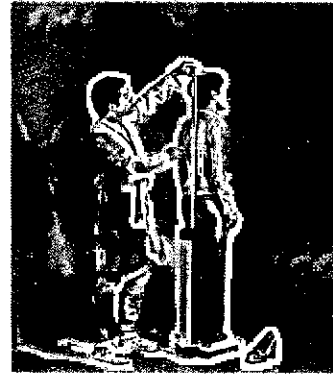
- Boy uzunluğu yatırılarak ölçülür. Ölçümde infantometre (yatarak boy ölçer) kullanılır. 85 cm altında boy uzunluğu olan çocukların boy uzunluğu yatırılarak ölçülür.
- Vücut ağırlığı yatırılarak ölçülür. Ölçümde bebek terazisi kullanılır.
- Anneye/bakıcıya tartımın ve boy ölçmenin nasıl yapılacağı anlatılmalı ve yardımı/desteği alınmalıdır.

2 ve yukarı yaş çocuklarda ve 12 ve yukarı yaş grubunda

- Boy uzunluğu ayakta ölçülür. Ölçümde stadiometre kullanılır.
- Vücut ağırlığı ayakta yetişkin tartı aleti ile ölçülür.
- Vücut ağırlığı ölçümü mümkün olduğunca bireyler sabah açken, dışkılama sonrası yapılmalıdır.
- Kişilerin üzerindeki giysi ağırlığını da gereğinde toplam ağırlıktan çıkarınız.



Çocuk: Infantometre (yatarak boy ölçer)



Çocuk ve yetişkin: Stadiometre (ayakta boy ölçer)

Tartı Aletinin ve Boy Ölçerin Yerleştirilmesi

- Kullanılacak tartı aletinin sert ve düz bir zemin üzerine yerleştirilmesi gerekmektedir.
- Tartı aleti halı, kilim, muşamba vb zemin üzerine konulmamalıdır. Taş ve ahşap tercih edilmelidir.
- Düz zemin sağlanamıyor ise, bir tahta bulunarak tartının altına yerleştirilerek zemin düzeltilmelidir.
- Zeminin düzlüğünden emin olmadığınızda tartı üzerine su dolu bir bardak koyarak dengesini kontrol etmeye çalışınız. İdeali “su terazisinin” kullanılmasıdır.
- Ölçüm yapılan yerde yeterli ışık olmasına dikkat edilmelidir.

Tartı Aletinin ve Boy Ölçerin Kalibrasyonu

- Tartı aletinin hergün ölçüm öncesi sabit bir ağırlıkla veya kendi ağırlığınızla kontrol edilmesi gerekmektedir.
- Her ölçüm öncesi tartının ibresinin “0.0” olduğunu kontrol ediniz.
- Tartı aletlerinin digital olması okumada doğruluğu, hızlılığı ve kalibrasyonu geciktirmesi nedeniyle tercih edilmesini sağlar.
- Boy ölçeri haftada bir sabit bir uzunluk ile ölçüm yaparak kontrol ediniz. 2 mm üzerinde hata olduğunda önlem alınmalıdır.
-

Vücut Ağırlığının Ölçülmesi

0-2 Yaş Arası Çocuklarda Vücut Ağırlığı Ölçümü

- Bebeklerin çıplak olarak tartılması gerekir. İnce bir giysi veya zıbyn ile ölçüm yapılabilir.
- Daha büyük olan çocuklarda (1-2 yaşta) ölçüm en az giysi ile yapılmalıdır. Aileyi tedirgin etmeden çocuğun elbiseleri mümkün olduğunca çıkartılır.
- Bezi çıkarılır. Tartım sonrası boy uzunluğu ölçülmeden önce yeniden bağlanır.
- Bebeği tartım yapıncaya kadar battaniyesine veya başka bir beze sarmakta yarar vardır.
- Terazide ince bir bez serilir.
- Terazinin ibresi “0.0” olduğunda tartı ölçüm için hazırdır.
- Bebek teraziye yerleştirilir ve ölçüm yapılır, ölçüm değeri kaydedilir.
- Bebeğin sakin durmaması ve sürekli hareket etmesi ölçüm hatasına neden olur. Bu gibi durumlarda terazinin ibresinin “0.0” olmasını bekleyiniz. Önce anneyi/bakıcıyı tartınız ve ölçümü kaydediniz. Daha sonra bebeği annenin/bakıcının kucığına veriniz ve ikisini birlikte tartınız, ölçümü tekrar kaydediniz ve son ölçümden ilk ölçümü çıkararak bebeği ağırlığını belirleyiniz ve elde ettiğiniz ölçüm değerini forma kaydediniz. Bu uygulama matematiksel hata yapma payını artırır, dikkatli olunmalıdır. Ölçümlere yardımcı olan kişinin ölçüm yapan kişiye bu konuda da yardımcı olması gerekmektedir.
- 0.01 kg ile 0.1 kg duyarlılıkla ölçüm yapılır. Bu duyarlılık terazi ile ilintilidir.

2-5 Yaş Grubu Çocuklarda Vücut Ağırlığı Ölçümü

- Anne/bakıcıdan çocuğun giysilerini ve ayakkabılarını çıkartmasını isteyiniz.
- Çocukla konuşarak onu rahatlatmaya ve sakinleştirmeye çalışınız, anneden/bakıcıdan yardım alınız.
- Terazinin ibresinin “0.0” olmasını bekleyiniz.
- Çocuğu yalnız tartıma hazırlayınız. Tartımı yapınız.
- Eğer çocuk yalnız olarak tartı üzerinde durmuyor ve huzursuzsa ve halen ayakta duramıyor ise, terazinin ibresinin “0.0” olmasını bekleyiniz. Önce anneyi/bakıcıyı tartınız ve ölçümü

kaydediniz. Daha sonra bebeği annenin/bakıcının kucağına veriniz ve ikisini birlikte tartınız, ölçümü tekrar kaydediniz ve son ölçümden ilk ölçümü çıkararak elde ettiğiniz ölçüm değerini forma kaydediniz.

- Ölçüm 0.1 kg (100 g) duyarlılıkla yapılır.

6-11 Yaş ile 12 ve Yukarı Yaş Grubu Bireylerde Vücut Ağırlığı Ölçümü

- Kalın giysilerin (palto, ceket, kazak vb) çıkartılması sağlanır.
- Ceplerde bulunan eşyaların (cüzdan, anahtarlık, telefon, adres defteri vb.), çocuklarda yiyecek vb. çıkarttırılır.
- Ayakkabılar çıkarttırılır.
- Terazide ayakların yerleştirilmesi ve vücut ağırlığın iki ayağa sabit dağılımının sağlanması gerekmektedir.
- Bireyin dik ve hareket etmeden durması istenir.
- Duruşta hatalar ölçümü etkileyebilir.
- Ölçüm 0.1 kg (100 g) duyarlılıkla yapılır.

Boy Uzunluğunun Ölçülmesi

0-2 Yaş Arası Çocuklarda Boy Uzunluğu Ölçümü

- Ölçüm bebek ve çocuk yatırılarak yapılır. Infantometre (yatarak boy ölçer) kullanılır.
- Düz zemine yada masa üzerine boy ölçer yerleştirilir.
- Vücut ağırlığı ölçümünden hemen sonra yapıldığı için çocuğun ayakkabısı ve çorabı çıkarılmış olmalıdır. Çıkarılan alt bezi ise boy ölçülmeden önce bağlanmalıdır.
- Saç tokası, kurdele, şapka, bere vb çıkarılmalıdır.
- Ölçüm yapılan yer serin ise çocuk battaniye vb örtüye sarılmalıdır.
- Anneden/bakıcıdan yardım alınmalıdır.
- İnfantometreye ince bir bez/kumaş/yumuşak kağıt serilir.
- İki kişinin (anne veya bakıcı veya sağlık personeli) birlikte boy uzunluğunu ölçmesi çok önemlidir.
- Anneye/bakıcı/yardımcı çocuğu boy ölçere yatırır.
- Yardımcı/anne yardımı ile çocuğun başını elleri arasında destekleyerek başını infantometrenin sabit duvarına dayar, baş sabitlenir, çocuğun bakışının yukarı doğru dik olması (Frankfort düzlem: kulağın kanalı ile orbita-göz çukurunun alt sınırı aynı hizada olmalı ve infantometreye dik açı oluşturması) sağlanır.
- Çocukla konuşarak sakinleştirme, göz teması sağlama önem taşır.
- Ölçümü yapan kişi çocuğun pozisyonunu kontrol eder, sol elini çocuğun dizlerine ve ardından ayak bileklerine bastırır. Sağ eli ile ayak ucundaki sürgülü tahtayı çocuğun topuklarına ve ayağına dayar. "YENİ DOĞAN BEBEKLERDE" dizlere çok fazla baskı uygulanmaz, bastırılmaz, bebeğin doğal pozisyonu çok zorlanmaz, bebeğe zarar verilebilir. Bu nedenle minimum baskı uygulanır.
- Çocuk çok huzursuzluk gösterirse ve iki ayağını uzatmak istemezse tek ayağa baskı uygulanır ve ölçüm yapılır.
- Ölçüm değeri infantometre üzerindeki mezuradan okur ve yardımcı değer kaydeder.
- Ölçüm değerini en yakın santimetreye yuvarlanır.
- Çocuk infantometreden kaldırılır.
- Tüm bu işlemlerin mümkün olduğu kadar kısa sürede tamamlanması gerekir.
- Ölçüm 0.1 cm (1 mm) duyarlılıkla yapılır.



Çocuklarda yatırılarak boy uzunluğunun ölçülmesi

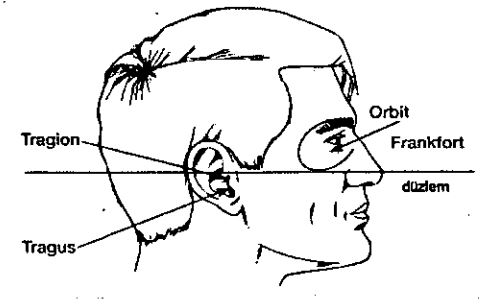
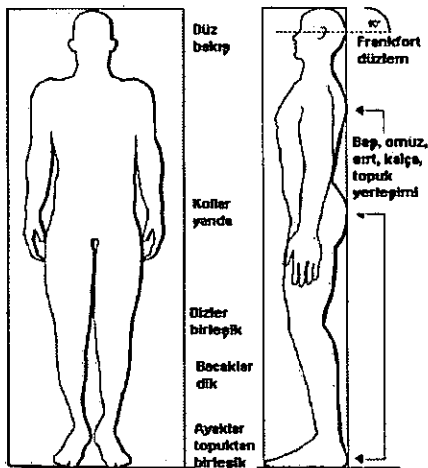
2- 5 Yaş Grubu Çocukların Boy Uzunluğu Ölçümü

- Eğer çocuk "2 ve yukarı yaşta" ise boy uzunluğunu ayakta ölçünüz.

UNUTMAYINIZ: Eğer çocuğun yaşı 2 ve yukarı yaş ise ve boy uzunluğu çocuk ayakta duramadığı için "YATIRILARAK ÖLÇÜLDÜ" ise "BOY UZUNLUĞUNDAN 0.7 CM ÇIKARTARAK AYAKTA ÖLÇÜM DEĞERİNE" çevirerek kaydediniz.

Eğer çocuk "2 yaşından küçük" ve boy uzunluğunu huzursuzlanarak boy uzunluğunu "AYAKTA ÖLÇTÜRDÜ" ise "ÖLÇÜLEN AYAKTA BOY UZUNLUĞU DEĞERİNE 0.7 CM EKLEYEREK YATIRILARAK BOY ÖLÇÜM DEĞERİNE" çeviriniz.

- Stadiometreyi doğru yerleştirdiğinizden emin olunuz.
- Ayakkabı ve çorap çıkarılmış olmalıdır.
- Saç tokası, kurdele, şapka, bere vb çıkarılmalıdır.
- Çocuğun anne/bakıcı/yardımcı desteği ile ayakları hafif aralık olarak durmasını sağlayınız.
- Boy ölçere baş, omuzlar, sırt, kalçalar, baldırlar ve topuklar stadiometreye temas etmelidir.
- Çocuğun rahat durması sağlanmalıdır.
- Yardımcı/anne yardımı ile ölçüm yapan kişi işaret ve baş parmakları ile çocuğun çenesinden destek vererek baş sabitlenir, çocuğun bakışının karşıya doğru ve yere paralel olması sağlanır. Frankfort düzlem sağlanır. Kulağın kanalı ile orbita-göz çukurunun alt sınırı aynı hizada ve yere paralel olmalıdır.
- Gerekirse çocuğun dik durması için göbeğine hafif bir baskı uygulanır.
- Pozisyon korunurken açıkta kalan elle boy ölçerin sürgüsünü aşağı doğru çekin ve saçlara gerekli basıncı uygulayınız.
- Tüm bu işlemlerin mümkün olduğu kadar kısa sürede tamamlanması gerekir.
- Ölçüm 0.1 cm (1 mm) duyarlılıkla yapılır.



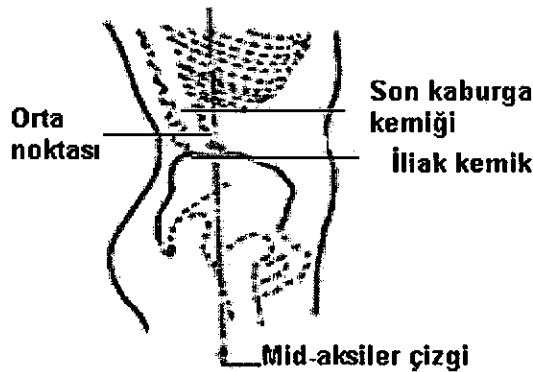
Frankfort düzlemin belirlenmesi

6 ve Yukarı Yaş Grubu Çocuk ve Yetişkinlerin Boy Uzunluğu Ölçümü

- 2 ve yukarı yaş çocuklarda ayakta ölçüm tekniği 6 ve yukarı yaş grubu çocuk ve yetişkinlere de uygulanır.
- Eğer birey ölçüm yaptığı kişiden kısa ise dikkatli davranarak bir tabure veya sandalye üzerine çıkarak ölçüm değerini okuması gerekmektedir.

Bel Çevresinin Ölçülmesi

- Kişinin ölçüm için durduğu yerin düz bir zemin olması gerekmektedir.
- Mezürün esnemeyen özellikte olması gerekmektedir. Bozulan mezür değiştirilmelidir. En az 150 cm uzunluğunda bir mezür kullanılmalıdır.
- Bireyin gecedan aç kalması arzu edilir.
- Bireyin ince giysiler giyinmesi istenir. Erkeklerde pantolon ve kadınlarda etek ve pantolon aşağıya doğru çekilebilir. Ölçümü engelleyen bol ve kalın elbise, kemer vb. eşyalar kişinin üzerinde olmamalıdır. Cepler boşaltılmalıdır.
- Birey dik pozisyonda durur, eller ve kollar iki yanda, ayaklar birbirine yakın (12-15 cm yakınlıkta) ve ağırlık iki ayağa eşit dağıtılmış olarak durur. Frankfort düzlem sağlanır.
- Kulağın kanalı ile orbita-göz çukurunun alt sınırı aynı hizada ve yere paralel olmalıdır.
- Ölçümü yapan kişi ölçümü yapılan kişinin tam karşısında durur.
- Ölçümü alınacak kişinin sağ tarafında en alt kaburga kemiği bulunur ve gazlı veya makyaj kalemi ile işaret konulur. İliyak kemik çıkıntısı midaksiller çizgide bulunur ve işaret konulur.
- İki işaret arası ölçülür ve orta noktasına işaret konulur.
- Bireyin normal nefes alıp vermesi istenir. Ölçüm sırasında nefesini vermesi (nefesin tutulmaması) ve kendisini kasmaması istenir. Böylece karnın (abdomenin) serbest olması, kasılmaması sağlanır (nefes tutulmamalıdır).
- Çevre ölçümü yapılır. Ölçüm sırasında mezura bol tutulmamalı, aşırı baskı uygulanmamalıdır.
- Ölçümler en yakın milimetreden yapılmalı (0.1 cm duyarlılıkla yapılır) ve saptanan değer kaydedilmelidir. Örneğin; 75.3, 88.1, 104.5 vb.
- Ölçümlere yardımcı olan kişi ise ölçümü yapılan kişinin arkasında ve yanında mezuranın doğru yerleştirilmesini ve yere paralel olmasını sağlar.



Kalça Çevresinin Ölçülmesi

- Bireyin kolları yanda, ayaklar yan yana ve dik durulur. Bireyin bakışının karşıya doğru ve yere paralel olması (Frankfort düzlem: kulağın kanalı ile orbita-göz çukurunun alt sınırı aynı hizada ve yere paralel olması) sağlanır.
- Bireyin sağ yanında durulur.
- Kalçada en yüksek nokta (yandan) belirlenir ve mezür ile çevre ölçümü yapılır. Mezür yere paralel olmalıdır. Bunun için ölçüm yapan kişiye ikinci kişinin yardımcı olması gerekmektedir.
- Bireyin mümkün olduğu kadar ince giysi ile ölçümü yapılmalıdır.
- Bireyin kalça ölçümünün alımını engelleyecek, yanlış ölçüm alınmasına neden olacak şekilde kalın giysisinin olması, ceplerinde kalınlık oluşturabilecek eşyaların (anahtarlık, cüzdan, telefon, defter vb), çocuklarda yiyecek, çerez vb. bulunması engellenmelidir.
- Ölçüm 0.1 cm duyarlılıkla yapılmalıdır.



EK 2 : Antropometrik Ölçüm Cihazları Teknik Özellikleri

1- Ağırlık Ölçer

0,1 kg duyarlı, en fazla 150 kg kapasiteli, dijital, kalibrasyonu çabuk bozulmayan, tercihen Class III, profesyonel tip, taşınabilir özellikte olmalıdır. Taşıma çantası bulunmalıdır.

2- Bebek Terazisi

0,1 kg duyarlı, en fazla 20 kg kapasiteli, otomatik kilitleme sistemli, dijital, dara alınabilir, taşınabilir özellikte olmalıdır. Taşıma çantası bulunmalıdır.

3- Boy Ölçer

80 cm ile 200 cm arasında ölçüm yapabilen, ayak basma tablası bulunan, 1 mm hassasiyette, taşınabilir özellikte olmalıdır.

4- İnfantometre

100 – 800 mm ölçüm aralığı, 1 mm hassas, taşınabilir özellikte olmalıdır.

5- Mezura

Baş ve beden çevresini her türlü kullanıcının ölçebileceği şekilde esnek ölçüm mezura, 150 - 2000 mm aralığı ölçülebilir olmalıdır.

EK 3 : Değerlendirme Kriterleri

1. Beden Kitle İndeksi Formülü ve Sınıflandırması

Beden Kitle İndeksi: Bireyin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine ($BKI=kg/m^2$) bölünmesiyle elde edilen bir değerdir.

Sınıflandırma	BKI (kg/m^2)
Zayıf (düşük ağırlıklı)	<18.50
Aşırı düzeyde zayıflık	<16.00
Orta düzeyde zayıflık	16.00 - 16.99
Hafif düzeyde zayıflık	17.00 - 18.49
Normal	18.50 - 24.99
Toplu, hafif şişman, fazla kilolu	≥ 25.00
Şişmanlık öncesi (Pre-obez)	25.00 - 29.99
Şişman (Obez)	≥ 30.00
Şişman I. Derece	30.00 - 34.99
Şişman II. Derece	35.00 - 39.99
Şişman III. Derece	≥ 40.00

2. Bel Çevresi Sınıflandırması

Cinsiyet	Risk (Uyarı sınırı) (=BKI>25)	Yüksek risk (Eylem sınırı) (=BKI>30)
Erkek	≥ 94	≥ 102
Kadın	≥ 80	≥ 88

3. Bel – Kalça Oranı Formülü ve Sınıflandırması

Bel – Kalça Oranı: Karın (Abdominal) yağ miktarını yansıtan basit yöntemlerden bir tanesi ve en çok kullanılanı bel çevresi /kalça çevresi oranıdır. Bu oranda payda bel çevresi değeri, payda da yer alan kalça çevresi değeridir.

Bel /Kalça Oranı Sınıflandırması	
Cinsiyet	Şişman
Kadınlarda	> 0.85
Erkeklerde	> 1