

AB, INFO: Body Mass Index

Biologie R 7



Body Mass Index (BMI)

Was ist der BMI?

Der Body-Mass-Index, kurz BMI, ist die gebräuchlichste Formel zur Bewertung des Körpergewichts. Den BMI kann man errechnen, indem man das Körpergewicht in kg und die Körpergröße in m² ins Verhältnis setzt. Je nach Höhe des errechneten Werts unterscheidet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Auswertung fünf Kategorien: Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht, extremes Übergewicht (Adipositas) und massive Adipositas.

Körpergewicht (kg) geteilt
durch (Körpergröße (m)
mal Körpergröße (m))
=
BMI-WERT

Beispielrechnung:

60 : (1,61x1,61) = 23,14

Ergebnis: Normalgewicht

① Lies dir den Text über die Aussagekraft des BMI-Werts durch.

Um eine bessere Einschätzung zum eigenen Gewicht abgeben zu können, muss neben dem Gewicht und der Körpergröße auch das Alter berücksichtigt werden.

- 5 Das Alter ist bei der BMI-Berechnung wichtig, weil sich das Normalgewicht mit dem Älterwerden verändert bzw. verschiebt. Ab ungefähr 40 Jahren verändern sich die Körperzusammensetzung und der
- 10 Stoffwechsel. Mit fortschreitendem Alter nimmt man eher an Gewicht zu, deshalb verschiebt sich der Wert des Normalgewichts und damit der empfohlene BMI-Wert. Der Effekt kann bei älteren Menschen auch
- 15 gegenteilig sein, da sie verstärkt an Muskel- und Knochenmasse abnehmen, die schwerer als Fett sind. Dies führt zu einem geringeren Gewicht, sodass der BMI bei älteren Normalgewichtigen
- 20 fälschlicherweise auf Untergewicht hindeuten kann.

- Der Body Mass Index ist ein Richtwert mit einigen Schwächen. Neben der fehlenden
- 25 Berücksichtigung von Alter und Geschlecht stößt der BMI vor allem auf Kritik, weil er lediglich die Körpermasse als Indikator für die Gesundheit zugrunde legt und dabei nicht zwischen Fett- und Muskelmasse
- 30 unterscheidet. Wer viel Sport treibt und damit auch eine schwere Muskelmasse besitzt, kann mit der Berechnung des BMI fälschlicherweise als übergewichtig angesehen werden.
- 35 Dennoch ist der BMI eine schnelle und einfache Methode, das eigene Körpergewicht einzuordnen. Neuen wissenschaftlichen Daten zufolge scheint neben dem BMI vor allem der Bauchumfang
- 40 nützlich zu sein, um die Gesundheitsgefährdung durch Übergewicht besser einzuschätzen. Daneben gibt es weitere Methoden, um das Normalgewicht zu berechnen.



