

Die Bedeutung des Body Mass Index und seine Berechnung

Der BMI, das Maß aller Dinge?

Zu dick, zu dünn oder gerade richtig? Ob das Körpergewicht stimmt, lässt sich leicht mit dem so genannten Body Mass Index (BMI) überprüfen. Der BMI beschreibt das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße. Er gilt weltweit als Orientierung für das Sollgewicht eines Erwachsenen. Der BMI bietet eine Orientierung bei der Berechnung des gesunden Körpergewichtes. Es sollte jedoch immer bedacht werden, dass solche Werte nur Anhaltspunkte liefern. Denn nicht nur die Körpergröße entscheidet darüber, wie viel Kilo ein Patient auf die Waage bringt. Auch Knochenbau und der Anteil an Muskelmasse spielen eine Rolle.



Bei Männern sollte der BMI zwischen 20 und 25 liegen, bei Frauen zwischen 19 und 24. Auf Jugendliche ist der Standard BMI aufgrund des Wachstums nur beschränkt anwendbar.

Die Berechnung des BMI erfolgt mittels des Körpergewichtes und der Körpergröße:

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Beispiel:

$$BMI = \frac{83}{1,72 \times 1,72} = 28,1$$

Körperfettanteil in Prozent

Die Welt Gesundheitsorganisation (WHO) macht keine geschlechtsspezifischen Unterscheidungen mehr bei der Auswertung des BMI. Laut WHO gilt folgende BMI-Definition:

BMI	Beschreibung
< 18,5	Unterernährung
18,5 – 24,9	Normalgewicht
25,0 – 29,9	Übergewicht
30,0 – 39,9	Fettleibigkeit
> 40,0	extreme Fettleibigkeit

Bisher wurde der BMI in Relation zum Alter und dem Geschlecht betrachtet. Dieser Aspekt sollte nach wie vor beachtet werden, da ältere Menschen eine erhöhte Anzahl an Fettgewebe haben als jüngere. Auch müssen die persönlichen Gegebenheiten jedes einzelnen in die Bewertung einfließen, da der BMI bei Menschen, die eine erhöhte Muskelmasse haben (Bodybuilder, Schwerarbeiter, etc.) einen falschen Rückschluss auf das körpereigene Fettgewebe zulässt.

Unten sehen Sie eine Vergleichstabelle, bei der das Alter und Geschlecht bei der Bewertung des BMI in Betracht gezogen werden.

Männer				
Alter	Exzellent	Gut	Mittel	Schlecht
20-24	10,8	14,9	19,0	23,3
25-29	12,8	16,5	20,3	24,3
30-34	14,5	18,0	21,5	25,2
35-39	16,1	19,3	22,6	26,1
40-44	17,5	20,5	23,6	26,9
45-49	18,6	21,5	24,5	27,6
50-59	19,8	22,7	25,6	28,7
60 +	20,2	23,2	26,2	29,3

Frauen				
Alter	Exzellent	Gut	Mittel	Schlecht
20-24	18,9	22,1	25,0	29,6
25-29	18,9	22,0	25,4	29,8
30-34	19,7	22,7	26,4	30,5
35-39	21,0	24,0	27,7	31,5
40-44	22,6	25,6	29,3	32,8
45-49	24,3	27,3	30,9	34,1
50-59	26,6	29,7	33,1	36,2
60 +	27,4	30,0	34,0	27,3