

Die BMI-Formel:

Körpergewicht [kg]

Körperlänge² [m²]

Ein Beispiel:

$$\frac{\text{Aktuelles Körpergewicht in Kilogramm } 90 \text{ kg}}{\text{Körperlänge x Körperlänge in Meter } (1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}) = 2,89 \text{ m}^2} = \text{BMI } 31$$

Rechenweg: $90 \text{ kg} : [1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}] = \text{BMI } 31$

BMI-Bewertung für Erwachsene bis 65 Jahre

BMI < 18,5:

Untergewicht

Liegt Ihr BMI unter 18,5 sind Sie untergewichtig. Empfehlenswert ist eine Gewichtszunahme, die Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit steigert. Nutzen Sie die Beratungsangebote von Ernährungs-Profis wie Diätassistenten und Diplom Oecotrophologen zur optimalen Gewichtszunahme und besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

BMI 18,5–24,9:

Ihr Gewicht ist optimal

Gratulation, Ihr Gewicht liegt im grünen Bereich. Mit regelmäßiger, moderater Bewegung und einer gesunden Mischkost nach dem VFED Dreieck können Sie Ihr Gewicht halten.

BMI 25–29,9:

Leichtes Übergewicht

Sie können durch gezielte Ess- und Bewegungsumstellung viel erreichen: Die kleinen Fettpölsterchen schmelzen, Sie fühlen sich leichter und aktiver. Ihre gesundheitlichen Probleme, wie erhöhter Blutdruck, erhöhte Blutzuckerwerte oder Blutfettwerte verbessern sich und Sie können mit der Gewichtsabnahme erfolgreich Krankheiten vorbeugen.

BMI 30–34,9:

Adipositas (Grad I)

Bei einem Übergewicht ab BMI 30 sollten Sie langsam und kontrolliert Ihr Gewicht deutlich reduzieren. Nutzen Sie die Beratungsangebote von Ernährungs-Profis wie Diätassistenten und Diplom Oecotrophologen und besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt. Überlegen Sie ein konkretes und realistisches Gewichtsziel und Zwischenziele mit festem Datum. Planen Sie ein alltagstaugliches Vorgehen zur Gewichtsreduzierung und beginnen Sie schon heute mit den ersten Schritten.

BMI ab 35:

Adipositas (Grad II und III)

Dies bedeutet Alarmstufe rot für Ihre Gesundheit! Überlegen Sie mit Ihrem Arzt und Ernährungs-Profis wie Diätassistenten und Diplom Oecotrophologen, welche konkrete Methode der Gewichtsreduktion für Sie geeignet ist.

Quelle: VFED e. V