

POLIKUM ERNÄHRUNGSBERATUNG



WAS SAGT MIR MEIN BMI?



Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. Der BMI bezieht sich auf die die Körper-Masse und ist lediglich ein grober Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.

Die Berechnung erfolgt folgendermaßen: $\text{Gewicht} : \text{Größe in m}^2 = \text{Ihr BMI}$

Bsp. $65 \text{ kg} : 1,70 \text{ m}^2 = 22,5 \text{ BMI}$

BMI		Risiko für Begleiterkrankungen
< 18,5	Untergewicht	erhöht
18,5 -24,9	Normalgewicht	durchschnittlich
25-29,9	Übergewicht	gering erhöht
30-34,9	Adipositas I	erhöht
35-39,9	Adipositas II	hoch
>40	Adipositas III	sehr hoch

Übergewicht:

Ein moderates Übergewicht ist kein Grund zur Sorge.

Ein wenig mehr Bewegung und ein kritischer Blick auf die Auswahl Ihrer Lebensmittel sind meist ausreichend, um die überflüssigen Fettpölsterchen schwinden zu lassen.

Sollten Sie jedoch gleichzeitig Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und vereinbaren Sie einen Termin bei der Ernährungsberatung.

Adipositas:

Als Adipositas wird ein krankhaftes Übergewicht bezeichnet.

Meist treten zusätzlich Erkrankungen wie Diabetes, Herz – Kreislauf – Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen oder Erkrankungen der Lunge bzw. Atemwege auf.

Erkrankungen der Gelenke durch die andauernde Mehrbelastung führen oft zu körperlicher Inaktivität und somit zu weiterer Gewichtszunahme – ein Teufelskreis.

Nur eine langfristige und dauerhafte Ernährungsumstellung und eine Veränderung des Lebensstils führen zu einer erfolgreichen Adipositas - Behandlung und somit zu einer Gewichtsreduzierung.

Eine professionelle Ernährungsberatung und regelmäßige körperliche Aktivitäten helfen Ihnen dabei ohne den unerwünschten „Jo-Jo – Effekt“ ihr Gewicht in den Griff zu kriegen.

POLIKUM ERNÄHRUNGSBERATUNG

WAS SAGT MIR MEIN BAUCHUMFANG?



Nicht nur Übergewicht, sondern auch der Bauchumfang kann eine entscheidende Rolle bei der Definition des Risikos für die Entstehung von Herz – Kreislauf – Erkrankungen und Diabetes spielen.

Der Bauchumfang wird etwa in der Höhe des Bauchnabels gemessen. Dabei sollte man gerade stehen und die Arme hängen lassen.

Der Tabelle können Sie entnehmen, ob ihr Bauchumfang ein Risiko darstellt oder nicht.

	Geringes Risiko	Erhöhtes Risiko	Stark erhöhtes Risiko
Männer	< 94 cm	94 – 102 cm	> 102 cm
Frauen	< 80 cm	80 - 88 cm	> 88 cm

Weiter Informationen und Anmeldung zur POLIKUM Ernährungsberatung gerne auch direkt unter ernaehrungsberatung@polikum.de oder unter www.polikum.de.