



WELCHER KÖRPERFETTGEHALT IST GESUND?

Die folgende Referenzwerte hat Dr. D. Gallagher et al. bei ihren Beobachtungen zwischen Body Mass Index und Körperfettgehalt bei der Untersuchung von 1600 Personen gefunden. Bitte beachten Sie, dass diese Werte nur Referenzwerte sind und keine Aussagekraft darüber haben, ob Sie sich wohlfühlen. Für Menschen mit asiatischer Herkunft gelten andere Werte.

Männer – Körperfettanteil

Gewicht // Alter	BMI	20 - 39 Jahre	40 - 59 Jahre	60 - 79 Jahre
Untergewicht	≤18,5	≤8 %	≤11%	≤ 13 %
Gesundes Normalgewicht	18,5-25,0	8,0-19,9 %	11,0-21,9 %	13,0-24,9 %
Übergewicht	≥ 25,0	20,0-24,9 %	22,0-27,9 %	25,0-29,9 %
Starkes Übergewicht	≥ 30,0	≥ 25,0 %	≥ 28,0 %	≥ 30,0 %

Frauen- Körperfettanteil

Gewicht // Alter	BMI	20 - 39 Jahre	40 - 59 Jahre	60 - 79 Jahre
Untergewicht	≤18,5	≤ 21,0 %	≤ 23,0 %	≤ 24,0 %
Gesundes Normalgewicht	18,5-25,0	21,0-32,9 %	23,0-33,9 %	24,0-35,9 %
Übergewicht	≥ 25,0	33,0-38,9 %	34,0-39,9 %	36,0-41,9 %
Starkes Übergewicht	≥ 30,0	≥ 39,0 %	≥ 40,0 %	≥ 42,0 %

Quelle: Gallagher et al. (2000) Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index, *Am J Clin Nutr* 2000;72:694-701

Achtung! Für die Gesundheit ist neben dem Fettgehalt des ganzen Körpers auch wichtig, wo sich das Fett im Körper befindet. Insbesondere das Bauchfett – das sogenannte viszerale Fett – ist für die Gesundheit riskant. Dieses wurde in der Studie nicht berücksichtigt.

Haben Sie Interesse oder Fragen, kontaktieren Sie uns gern!

Dr. Heike Niemeier
Tesdorfstrasse 11
20148 Hamburg

mobil 0172 413 01 65
fest 040 4293 6970

mail niemeier@heikeniemeier.de
web heikeniemeier.de

