

Kinder ernähren sich falsch, Klöckner sieht deshalb "Nachholbedarf" bei Lehrern und Pädagogen

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 8. Juli 2019 20:05

Zitat von Frapper

Der BMI ist jetzt nicht unbedingt das aussagekräftigste Merkmal. Ich bin sportlich und deswegen auch knapp über 25.

Der BMI ist schon ein sehr guter Indikator dafür, ob jemand zu viel Körperfett mit sich herumträgt oder nicht. Es gibt Studien die zeigen, dass bereits ein BMI von 25 stark mit Herzkreislaufproblemen und verkürzter Lebenserwartung korreliert. Es gibt auch Studien die zeigen, dass etwa die Hälfte der untersuchten Personen am oberen Ende des "Normalgewichts" per BMI bereits einen deutlich erhöhten Körperfettanteil haben. Der BMI meint es damit mit vielen von uns definitiv zu gut als zu schlecht. Ich bin ziemlich sportlich und liege bei etwa 20. Nur sehr wenige Leistungssportler im Bereich des Krafttrainings schaffen es rein aufgrund von Muskelmasse auf über 25. Dazu wird wohl kaum jemand von uns zählen.

Zitat von Buntflieger

das mit den 70% ist recht gut erforscht

Ändert nichts daran, dass nur derjenige zunimmt, der mehr reinschaufelt, als er verbraucht. Wer eine epigenetische (so würde man es bei eineiigen Zwillingen dann nennen, denn deren Erbgut ist ja identisch) Disposition zu einer schlechten Kalorienverwertung hat, ist gut daran beraten, sich entsprechend zu ernähren. Die Varianz liegt da übrigens im Bereich von nur +/- 200 kcal pro Tag, gilt auch für Personen mit Schilddrüsenunterfunktion. Aber ja ... wenn man sich die 200 kcal jeden Tag zu viel reinhaut, dann setzt es halt an. Stetig und sicher.