

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

**Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 11:37**

## Zitat von Wollsocken80

Der BMI ist schon ein sehr guter Indikator dafür, ob jemand zu viel Körperfett mit sich herum trägt oder nicht. Es gibt Studien die zeigen, dass bereits ein BMI von 25 stark mit Herz-Kreislaufproblemen 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.

Ändert nichts daran, dass nur derjenige zunimmt, der mehr reinschaufelt, als er verbraucht. Wer eine epigenetische (so würde man es bei einigen 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.

Hallo Wollsocken80,

man sieht an dieser Diskussion sehr schön, dass wir in Sachen Vorurteilen gegenüber Übergewicht und hinsichtlich der fixen Idee, man könne tatsächlich seine Ernährung voll bewusst steuern, erfolgreich "gebrainwashed" sind.

Und das, obwohl uns die Realität tagtäglich genau das Gegenteil vor Augen führt! 

In Sachen BMI und Übergewicht und der Glaubwürdigkeit diverser Studien hier ein interessanter Beitrag vom Lebensmittelchemiker Udo Pollmer:

<https://www.youtube.com/watch?v=fxrfGWNifhk>

Und fast noch wichtiger - Dr. Gunter Frank klärt in Sachen Diskriminierung der Übergewichtigen auf: <https://www.youtube.com/watch?v=LcRyT6A8blo>

Wer Zeit und Lust hat (die Beiträge sind nicht lang), kann sich schlau(er) machen. 😊

der Buntflieger