

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

Beitrag von „tibo“ vom 9. Juli 2019 15:03

Zitat von Buntflieger

Ich kenne eine Studie aus 2016, nach der ein BMI von 27 als optimal (=längste Lebenserwartung) ermittelt wurde. Auch wurde festgestellt, dass Menschen mit Fettreserven im Krankheitsfalle deutlich häufiger überleben.

Ja, auch dazu hat die Ernährungswissenschaft mittlerweile eine gute Erklärung:

Zitat von Spiegel Online

Nur in Bezug auf den BMI blieb es so, dass Untergewicht (BMI unter 18,5) mit einem erhöhten Risiko für Herzleiden einherging. Am geringsten war das Risiko im BMI-Bereich zwischen 22 und 23 - also mitten im Normalgewicht.

Bei allen anderen vier Maßen für Übergewicht zeigte sich dagegen ein klarer, gleichmäßiger Trend: Mit steigendem Wert stieg auch das Krankheitsrisiko. "Unsere Ergebnisse unterstreichen, dass Übergewicht die Gefahr von Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht und dass Menschen versuchen sollten, ihr Gewicht im empfohlenen Bereich zu halten, um ihr Krankheitsrisiko zu verringern", schreiben die Forscher.

[...]

Das Team um Iliodromiti hat eine Erklärung für die Zusammenhänge: Wenn Menschen krank werden oder sind, dann nehmen sie oft - ohne es zu wollen - ab, und zwar vor allem Muskelmasse. In der Gruppe mit dem niedrigen BMI würden sich demnach mehr Kranke finden, die zum Teil noch keine entsprechende Diagnose erhalten haben. Die anderen Messgrößen, wie etwa der Körperfettanteil, würden sich durch das ungewollte Abnehmen nicht scheinbar positiv entwickeln wie der BMI. Dass ein sehr niedriger BMI dem Herzen schadet, ist dieser Argumentation zufolge bloß eine Art Rechenfehler.

Dazu dann noch der Hinweis im Artikel, dass man, wenn man krank ist, tatsächlich einen Vorteil hat, wenn man ein leichtes Übergewicht hat. Man hat mit leichtem Übergewicht aber eben auch ein höheres Krankheitsrisiko. Also lieber erst gar nicht krank werden (= Gewicht im Normalbereich halten).