

Bauchumfang & Body Mass Index

«Die Formel für Ihr Wohlbefinden!»



www.diabetesuisse.ch
Spendenkonto: PC-80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

Was haben der Bauchumfang und der BMI mit Diabetes zu tun?

Übergewicht und besonders eine Fettansammlung um den Bauchbereich ist eine bedeutende Ursache für Typ-2-Diabetes.

Deshalb ist die genaue Einschätzung des Körpergewichts und der Gewichtsverteilung sehr wichtig. Die Fettverteilung – insbesondere die Fettanlagerung am Bauch – hat einen Einfluss auf das Risiko, an Diabetes Typ 2 und an Herz-Kreislauf-Krankheiten zu erkranken.

Der Bauchumfang erlaubt es, Fettanlagerungen am Bauch zu erkennen. Der BMI («Body Mass Index» oder «Körpermassindex») hingegen, hilft Ihnen festzustellen, ob Sie normalgewichtig sind.

Bereits ein um wenige Zentimeter reduzierter Bauchumfang oder wenige Kilogramm Gewichtsverlust verbessern Ihre Blutzuckerwerte im Falle von Übergewicht!

Wie bestimmen Sie Ihren Bauchumfang und was hat er für eine Bedeutung?

Messen Sie Ihren Bauchumfang in aufrechter Haltung auf der nackten Haut und zwar direkt oberhalb des Hüftknochens. Halten Sie das Messband waagrecht. Bei der Messung weder den Bauch einziehen, noch das Messband stark anziehen. Entspannen Sie sich, atmen Sie aus und messen Sie.

Der Bauchumfang ist ein Risiko-Indikator für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

| Besteht bei mir das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, an einem Hirnschlag oder an Diabetes zu erkranken? | | |
|--|--|---|
| | Männer | Frauen |
| Erhöhtes Risiko | Bauchumfang über 102 Zentimeter | Bauchumfang über 88 Zentimeter |
| Schwächeres Risiko | Bauchumfang zwischen 94 und 102 Zentimeter | Bauchumfang zwischen 80 und 88 Zentimeter |
| Schwaches Risiko | Bauchumfang unter 94 Zentimeter | Bauchumfang unter 80 Zentimeter |

Wie ermitteln Sie Ihren BMI?

Bei der Berechnung des BMI teilen Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm durch Ihre Körpergröße in Meter im Quadrat:

Körpergewicht in Kilogramm

Körpergröße in Meter x Körpergröße in Meter

Beispiel: Bei einer Körpergröße von 1,70 Meter und einem Gewicht von 65 Kilogramm errechnet sich so ein BMI von 22,49.

Was bedeutet Ihr BMI?

BMI < 18,5

Sie sind wahrscheinlich untergewichtig. Ihr Arzt oder Ihre dipl. ErnährungsberaterIn berät Sie gerne, wie Sie Ihr Gewicht schrittweise steigern können.

BMI 18,5 - 25

Sie sind normalgewichtig. Bemühen Sie sich, mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität, Ihr Gewicht zu halten.

BMI > 25

Sie sind übergewichtig. Bei einem BMI > 30 stark übergewichtig. Bereits ab einem BMI > 25 nimmt das Risiko für Diabetes und andere Erkrankungen deutlich zu. Durch veränderte Essgewohnheiten und mehr körperlicher Aktivität sollten Sie Ihr Gewicht zuerst

stabilisieren und anschliessend schrittweise reduzieren. Lassen Sie sich von ausgebildeten Fachpersonen dabei helfen.

Wie erreichen Sie ideale Werte bei Bauchumfang und BMI?

Viele Menschen ernähren sich heute zu reichhaltig und zu wenig ausgewogen. Die tägliche Kalorienzufuhr ist häufig höher als der Bedarf, und der Kalorienverbrauch durch Bewegung und Sport zu niedrig. Entsprechend steigt das Gewicht.

Eine ausgewogene Ernährung mit bedarfsgerechter Kalorienzufuhr und ein aktives Bewegungsprogramm sind der Schlüssel für ein kontrolliertes Gewicht.

Wichtig ist, dass Ihr individueller Ernährungs- und Bewegungsplan auf Ihre persönliche Lebenssituation zugeschnitten ist, damit Sie ihn auch erfolgreich umsetzen können.



Wie viele Kalorien brauchen Sie schätzungsweise pro Tag?

Der tägliche Kalorienbedarf einer Person hängt von vielen Faktoren wie z.B. Alter, Grösse, Gewicht, Geschlecht und selbstverständlich der körperlichen Aktivität ab.

Man unterscheidet einerseits zwischen dem Grundumsatz des Körpers (Ruhe-Energieverbrauch), welcher der Aufrechterhaltung der normalen Körperfunktionen

dient und andererseits dem zusätzlichen Energiebedarf für körperliche Aktivität.

Lassen Sie sich bei der Berechnung und der Interpretation Ihres Kalorienbedarfs von einer Fachperson helfen!

Mit folgender Formel nach Harris-Benedict können Sie Ihren ungefähren Kalorienbedarf zur Gewichtserhaltung abschätzen:

Ermitteln Sie zuerst Ihren Grundumsatz:

Geschätzter Grundumsatz bei Frauen:

$$(9.6 \times \text{Gewicht in kg}) + (1.8 \times \text{Körpergrösse in cm}) - (4.7 \times \text{Alter in Jahren}) + 655$$

Geschätzter Grundumsatz bei Männern:

$$(13.8 \times \text{Gewicht in kg}) + (5 \times \text{Körpergrösse in cm}) - (6.8 \times \text{Alter in Jahren}) + 66.5$$

Multiplizieren Sie anschliessend Ihren Grundumsatz je nach Grad Ihrer körperlichen Aktivität mit:

1.4 bei weitgehend sitzender oder stehender Tätigkeit mit wenig Bewegung

1.7 bei mässiger körperlicher Aktivität im Beruf oder in der Freizeit (1 bis 2 Stunden Sport pro Woche)

2.0 bei körperlich anstrengender Tätigkeit im Beruf oder regelmässigem Ausdauersport von mindestens drei Stunden pro Woche

Wie ermitteln Sie den Kaloriengehalt von Lebensmitteln?

Bei vorgefertigten Lebensmitteln können Sie den Kaloriengehalt häufig auf der Verpackung finden.

Angaben zum Kalorien- und auch Kohlenhydratgehalt von Grundnahrungsmitteln wie Obst, Gemüse, Fleisch und Brot erfahren Sie aus der «Schweizer Nährwerttabelle für Konsumentinnen und Konsumenten», herausgegeben von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

Der Kalorien- und Kohlenhydratgehalt von Fast Food-Produkten, Glace und Tiefkühlkost können Sie dem Büchlein «Kohlenhydrate – worin sind wie viele enthalten?» von der Berner Diabetes Gesellschaft entnehmen.

Beide Bücher können Sie bei der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft bestellen.

Denken Sie daran: Achten Sie bei der Gewichtsreduktion besonders auf eine ausgewogene Ernährung. Die Lebensmittelpyramide liefert Ihnen hierfür einen Überblick!

Die Lebensmittelpyramide und weitere Antworten zu Fragen rund um Ihre Ernährung erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder einem/r diplomierten ErnährungsberaterIn!

Wie viel Bewegung ist ‚richtig‘?

Mindestens 30 Min. Bewegung pro Tag wird für alle empfohlen. Wenn Sie sich täglich 45–60 Min. bewegen, ist das der beste Garant dafür, dass Sie nach einer Gewichtsreduktion Ihr Gewicht halten – z.B. 4–5 km Gehen (Arbeitsweg, Einkaufen), Schwimmen, Velofahren, usw.

Die Intensität der Aktivität bestimmt die empfohlene Dauer der Aktivität. 5 km Jogging während 30 Minuten entspricht z.B. der Bewegung von 5 km Gehen in 60 Minuten.

Damit verbessern sich nicht nur alle Stoffwechselwerte (inkl. Blutdruck), sondern Sie haben auch einen allgemeinen gesundheitlichen Nutzen. Langandauernde Bewegung kann je nach Ihrer medikamentösen Therapie Unterzuckerungen auslösen. Besprechen Sie diese Situation mit Ihrer Diabetesfachperson.



Wo bekommen Sie zusätzliche Informationen?

Bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, Bern. www.sge-ssn.ch
Bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, Bern (www.sge-ssn.ch) oder bei den diplomierten BeraterInnen in der Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere BeraterInnen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt:

| | | | |
|---|---|------------------------|------------------|
| Aargauer Diabetes-Gesellschaft | Kantonsspital/Haus 16 | 5000 Aarau | T. 062 824 72 01 |
| Diabetes-Gesellschaft Region Basel | Mittlere Strasse 35 | 4056 Basel | T. 061 261 03 87 |
| Berner Diabetes Gesellschaft | Swiss Post Box 101565 Helvetiaplatz 11 | 3005 Bern | T. 031 302 45 46 |
| Diabetes Beratungsstelle Biel | Bahnhofplatz 7 | 2502 Biel | T. 032 365 00 80 |
| Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL | Steinbockstrasse 2 | 7001 Chur | T. 081 253 50 40 |
| Diabetes-Gesellschaft Oberwallis | Kantonsstrasse 4 | 3930 Visp | T. 027 946 24 52 |
| Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft | Neugasse 55 | 9000 St. Gallen | T. 071 223 67 67 |
| Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen | Vordergasse 32/34 | 8200 Schaffhausen | T. 052 625 01 45 |
| Solothurner Diabetes-Gesellschaft | Solothurnerstrasse 7 | 4601 Olten | T. 062 296 80 82 |
| Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft | Falkengasse 3 | 6004 Luzern | T. 041 370 31 32 |
| Diabetes-Gesellschaft des Kt. Zug | Artherstrasse 27 | 6300 Zug | T. 041 727 50 64 |
| Zürcher Diabetes-Gesellschaft | Hegarstrasse 18 | 8032 Zürich | T. 044 383 00 60 |
| Association Fribourgeoise du Diabète | Route St-Nicolas-de-Flüe 2 | 1705 Fribourg | T. 026 426 02 80 |
| Association Genevoise des Diabétiques | 36 av. du Cardinal-Mermillod | 1227 Carouge | T. 022 329 17 77 |
| Association Jurassienne des Diabétiques | Case postale 6 | 2854 Bassecour | T. 032 422 72 07 |
| Association des Diabétiques du Jura bernois | Rue Neuve 52 | 2613 Villeret | T. 032 941 41 21 |
| Association Neuchâteloise des Diabétiques | Rue de la Paix 75 | 2301 La Chaux-de-Fonds | T. 032 913 13 55 |
| Association Valaisanne du Diabète | Rue des Condémines 16 | 1950 Sion | T. 027 322 99 72 |
| Association Vaudoise du Diabète | Avenue de Provence 12 | 1007 Lausanne | T. 021 657 19 20 |
| Associazione Ticinese per i Diabetici | Via Motto di Mornera 4 | 6500 Bellinzona | T. 091 826 26 78 |

Werden Sie Mitglied bei einer Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe und profitieren Sie von den angebotenen Kursen und Vorträgen. Bei einer Mitgliedschaft erhalten Sie zudem unsere Zeitschrift „d-journal“ mit vielen informativen und aktuellen Themen gratis. Das „d-journal“ ist in Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich.