

Hoher BMI = niedrige Sterblichkeit

02. Juli 2014 - Stellen Sie sich vor, eine Lebensversicherung beschließt einen neuen Parameter zur Prämienberechnung: „Männer, die kleiner als 1.80m sind zahlen einen Zusatzbeitrag - denn wer kleiner ist als der deutsche Durchschnittsmann, der leidet an *Untergröße*, einem Risikofaktor für die Gesundheit.“ Die Hypothese dahinter lautet: Gegenüber großen Eidgenossen mangelt es kleinen Männern häufig an Selbstbewusstsein, daher leiden sie unter verstärktem Profilierungsstress - *Untergröße* schwächt so die Psyche, was wiederum das Risiko für körperliche und seelische Erkrankungen erhöht. Undenkbar? Beim Body-Mass-Index (BMI) ist genau dieses hypothetische Schema Realität – und obwohl die Thesen längst widerlegt sind, ist der BMI noch immer der „heilige Gral“ aller Übergewichtspropagandisten.

Der BMI ist das Fundament, auf dem alle Warnrufe zur „Gesundheitsgefahr Übergewichtsepidemie“ basieren. Dabei ist inzwischen klar, dass die BMI-Gewichtskategorien „Normal- und Übergewicht“ als willkürliche Werte eines US-Versicherungsstatistikers keine Aussage zu Gesundheit und Krankheit erlauben [1]. In zahlreichen Übersichtsstudien wurde im BMI-Bereich „Übergewicht“ sogar die höchste Lebenserwartung beobachtet [2]. Und mehrere aktuelle Studien aus 2014 bestätigen diesen Trend. „Unser Gesundheitsminister Gröhe sollte sich die wissenschaftliche Literatur zum BMI und der Gesamtsterblichkeit genau anschauen – und dann müsste er seinen Politikern konsequenterweise die Gretchenfrage stellen: Brauchen wir eine Kampagne zur Förderung von Übergewicht, wenn wir die höchste Lebenserwartung der Bundesbürger anstreben?“, so Ernährungswissenschaftler Uwe Knop mit einem Augenzwinkern, denn für alle Erkenntnisse der Ernährungsforschung gilt: Ob der hohe BMI ein langes Leben „verursacht“ oder andere Gründe dafür verantwortlich sind, das weiß niemand.

BMI abgeschafft = Ende der Ernährungspropaganda

Aufgrund zahlreicher Mängel und paradoxer Erkenntnisse müsste man den BMI konsequenterweise aufs Abstellgleis schieben. „Das jedoch wird nicht passieren, denn die Ernährungsfunktionäre scheuen die Abschaffung des BMI wie der Teufel das Weihwasser. Und das ist nachvollziehbar: Würde man den BMI als gescheitert erklären, so fiel die gesamte Propagandagerüst zu ungesunder Ernährung in sich zusammen“, vermutet Knop, „denn gäbe es keinen BMI mehr, so gäbe es keine Daten, um den Bürgern und Politikern Angst vor einer Übergewichtsepidemie zu machen. Und die wiederum darauf basierenden Empfehlungen für mehr gesunde Ernährung zur Prävention von Übergewicht wären ebenso hinfällig.“ Die derzeitige Situation hingegen sei eher schizophren: „Einerseits werden immer neue Horror-szenarien drohender Übergewichtsepidemien propagiert, andererseits basieren diese Zahlen auf dem untauglichen BMI - und der zeigt auch noch genau das Gegenteil von Horror: ein hoher BMI ist häufig mit geringeren Krankheitsrisiken und einer niedrigen Sterblichkeit verbunden, was zahlreiche Studien aus 2014 zum wiederholten Male bestätigten.“

Neue Studien: Übergewichts-BMI = höhere Lebenserwartung

„Bei Menschen mit Herzinsuffizienz ist ein niedriger BMI mit einem höherem Todesrisiko verbunden.“ [3]

„Typ-2-Diabetiker mit einem moderat erhöhten BMI im Übergewichtsbereich zwischen 25 und 30 haben eine geringere Mortalität im Vergleich zu dünneren Patienten. Bei älteren Patienten ist sogar ein höherer BMI mit einem geringeren Risiko verbunden.“ [4]

„Übergewichtige Frauen haben im Vergleich zu Normalgewichtigen ein geringeres Risiko, einen akuten Herzinfarkt zu erleiden. Die unterschiedlichen BMI-Kategorien hatten keinen Einfluss die Gesamtsterblichkeit.“ [5]

„Untergewicht erhöhte das Risiko für Magen- und Leberkrebs bei Männern. Fettleibigkeit erhöhte das Risiko von Kolonkrebs bei Männern und das Brustkrebsrisiko bei postmenopausalen Frauen, nicht aber bei prämenopausalen Frauen. Jedoch könnte Übergewicht bei Lungen- und Blasenkrebs bei Männern eine schützende Rolle spielen und Fettleibigkeit bei Lungenkrebs bei männlichen Nichtrauchern.“ [6]

„Bei Patienten nach einer Magengeschwür-OP war Untergewicht mit einer erhöhten Sterblichkeit verbunden, wo hingegen Übergewicht oder Fettleibigkeit kein Risikofaktor war.“ [7]

„Das Risiko, auf der Intensivstation zu sterben, verminderte sich mit steigendem BMI. Ein hoher BMI könnte einen vorteilhaften Effekt auf das Todesrisiko haben.“ [8]

„Bei Demenzpatienten war ein hoher BMI mit einem erniedrigten Sterberisiko verbunden. Dabei zeigten alle BMI-Kategorien höher als 22,9 ein reduziertes Risiko, wo hingegen Untergewicht ein höheres Risiko aufwies.“ [9]

„Der BMI stand in keinem Zusammenhang zu Sterblichkeit durch Eierstockkrebs.“ [10]

„Die höchste Sterblichkeit nach Knochenbrüchen zeigte sich bei Patienten mit einem niedrigen BMI. Fettleibige und übergewichtige Patienten jedoch überlebten länger verglichen mit Normalgewichtigen.“ [11]

„Bei älteren Erwachsenen war ein BMI zwischen 25 und 29,9 mit einem verminderten Sterberisiko verbunden. Ein BMI unter 18,5 war mit einer erhöhten Mortalität assoziiert. Zwischen Fettleibigkeit und Gesamtsterblichkeit konnte kein Zusammenhang beobachtet werden.“ [12]

„Bei Menschen über 65 Jahren war Übergewicht nicht mit einem erhöhten Sterberisiko verbunden. Die Mortalität erhöhte sich ab einem BMI kleiner als 23.“ [13]

„Übergewichtige Patienten mit Vorhofflimmern haben besser Überlebenschancen als Normalgewichtige. Fettleibigkeit war kein Risikofaktor für Sterblichkeit.“ [14]

„Übergewicht war mit einer signifikant niedrigeren Gesamtsterblichkeit verbunden. Fettleibigkeit Grad 1 war nicht mit einer erhöhten Mortalität assoziiert.“ [1, aus 2013]

Steigende Lebenserwartung, immer mehr 100-Jährige

Die Lebenserwartung der Deutschen steigt stetig und immer mehr Menschen werden über 100 Jahre alt [15]. „Vielleicht liegt das auch daran, weil

die meisten Deutschen im „lebensverlängernden“ BMI-Bereich liegen“, vermutet Knop. Gemäß der DEGS-Studie des Robert-Koch-Instituts (2008-2011) sind 67,1 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen übergewichtig mit einem BMI über 25 [16].

Kontakt:

Uwe Knop
Diplom-Oecotrophologe
Postfach 1206
65742 Eschborn

Telefon: 069 / 1707 1735
E-Mail: presse@echte-esser.de

Website: www.echte-esser.de
facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Hinweis für **Redaktionen**: Wünschen Sie ein **Rezensionsexemplar** der Bücher von Dipl.oec.troph. Uwe Knop, so schicken Sie einfach eine E-Mail an presse@echte-esser.de und bestellen: die erweiterte vierte Neuauflage des Vito-von-Eichborn-BoD-Editionstitels „**HUNGER & LUST**“ (ET: 07/2012) und/oder ein PDF des rowohlt e-books-only „**Esst doch, was ihr wollt**“ (ET: 10/13).

Quellenangaben:

- [1] Body-Mass-Index macht keine Aussage über gesundheitliches Risiko, *aerztezeitung de*, 02.03.10 / Warum der BMI überholt ist, *stern gesund leben*, 04/13 / Kritik am BMI & Abschied vom BMI, *sueddeutsche de*, 04/12 & 03/14 / Der BMI ist überholt, *zeit de*, 12.02.13 / Der Body Mass Index BMI ist nicht aussagekräftig, *BR*, 24.03.14
- [2] Association of All-Cause Mortality With Overweight and Obesity Using Standard Body Mass Index Categories, A Systematic Review and Meta-analysis; *JAMA*, January 2, 2013—Vol 309, No. 1 / Adipositas Paradoxon - Übergewicht senkt Sterblichkeit - ein wenig, *aerzteblatt de*, 02.01.2013 / Bacon L. & Aphramor L. (2011) Weight science: evaluating the evidence for a paradigm shift. *Nutrition Journal*, 10, 9. doi: 10.1186/1475-2891-10-9 / Von wegen ungesund - Dicke leben länger, welt de, 13.05.13 / Lebenserwartungsgrechner DIA: Übergewicht und Familie für ein langes Leben, *abendblatt de*, 19.03.14 /
- [3] *J Am Coll Cardiol*. 2014 Mar 4;63(8):778-85. doi: 10.1016/j.jacc.2013.09.072. Epub 2013 Dec 4.
Body mass index and mortality in acutely decompensated heart failure across the world: a global obesity paradox.
- [4] *Heart*. 2014 Jun; 100 Suppl 3:A66. doi: 10.1136/heartjnl-2014-306118.116.
The Obesity Paradox in Type II Diabetes Mellitus. Impact of Body Mass Index on Prognosis.
- [5] *BMC Cardiovasc Disord*. 2014 May 21;14(1):68. doi: 10.1186/1471-2261-14-68.
Association of body mass index with risk of acute myocardial infarction and mortality in Norwegian male and female patients with suspected stable angina pectoris: a prospective cohort study.
- [6] *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi*. 2014 Mar; 35(3):231-6.
Body mass index and cancer incidence: a prospective cohort study in northern China.
- [7] *Br J Surg*. 2014 Jul; 101(8):993-9. doi: 10.1002/bjs.9529. Epub 2014 May 15.
Influence of body mass index on mortality after surgery for perforated peptic ulcer.
- [8] *BMC Endocr Disord*. 2014 Jun 17; 14:50. doi: 10.1186/1472-6823-14-50.
Contrasting effects of preexisting hyperglycemia and higher body size on hospital mortality in critically ill patients: a prospective cohort study.
- [9] *J Am Med Dir Assoc*. 2014 Jun; 15(6):447.e1-7. doi: 10.1016/j.jamda.2014.03.001. Epub 2014 Apr 8.
Body-Mass Index and Mortality in Incident Dementia: A Cohort Study on 11,398 Patients From SveDem, the Swedish Dementia Registry.
- [10] *Gynecol Oncol*. 2014 Apr; 133(1):4-10. doi: 10.1016/j.ygyno.2014.01.033.
Body mass index, physical activity, and mortality in women diagnosed with ovarian cancer: results from the Women's Health Initiative.
- [11] *J Bone Miner Res*. 2014 Feb 24. doi: 10.1002/jbmr.2209. [Epub ahead of print]
Relationship Between Mortality and BMI After Fracture: A Population-Based Study of Men and Women Aged ≥40 Years.
- [12] *J Nutr Gerontol Geriatr*. 2014; 33(1):23-34. doi: 10.1080/21551197.2014.875819.
Body mass index, poor diet quality, and health-related quality of life are associated with mortality in rural older adults.
- [13] *J Nutr Gerontol Geriatr*. 2014; 33(1):23-34. doi: 10.1080/21551197.2014.875819.
Body mass index, poor diet quality, and health-related quality of life are associated with mortality in rural older adults.

[14] *Clin Res Cardiol.* 2014 Jul;103(7):533-42. doi: 10.1007/s00392-014-0681-7.
Epub 2014 Feb 18.

Overweight is associated with improved survival and outcomes in patients with atrial fibrillation.

[15] *Bundeszentrale für politische Bildung: Lebenserwartung / Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie veröffentlicht*, *aerzteblatt.de*, 10.12.13

[16] <http://www.degs-studie.de/>