

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Körperwerte / Körperfettanteil



Der Körperfettanteil ist der Anteil von Körperfett im Verhältnis zum gesamten Körpergewicht und wird im Allgemeinen in Prozent (%) angegeben. Fette sind allgemein wasserunlösliche, in organischen Lösungsmitteln lösliche organische Verbindungen. Sie sind für den gesunden Körper unentbehrlich. Körperfett schützt Organe, polstert Gelenke, regelt die Temperatur, speichert die Vitamine und dient dem Körper als Energiespeicher.



Zu viel Körperfett kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Diabetes führen! Fettleibigkeit – also Werte weit über dem gesunden Körperfettbereich hinaus – führen ein überaus hohes Risiko für die mit **Adipositas** in Verbindung gebrachten Gesundheitsprobleme mit sich.



Für Verzehr von Fetten unterscheidet man Fette mit gesättigten **Fettsäuren** sowie mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Von Ernährungswissenschaftlern wird empfohlen, dass der Anteil an gesättigten Fettsäuren nicht mehr als ein Drittel des insgesamt aufgenommenen Nahrungsfettes sein sollte, der größere Anteil sollte also aus ein- oder mehrfach gesättigten Fettsäuren bestehen.

Veränderungen des Körperfettanteils bzw. der Körperfettmasse werden in der [Verlaufsdarstellung](#) mit Signalfarben markiert, die die qualitativen Veränderungen des Gesundheitsrisikos anzeigen.



- (A) Alters- und geschlechtsspezifische Bewertung des Körperfettanteils.
- (B) Bewertungsbereiche für Körperfettanteile bei Kindern und Jugendlichen.
- (C) Alters- und geschlechtsspezifische Bewertung des Körperfettanteils (asiatisch).
- (D) Bewertungsbereiche für Körperfettanteile bei Kindern und Jugendlichen (asiatisch).



Gallagher et al. Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. *Am J Clin Nutr* 72 (2000).

Jebb S et al. Neue Körperfett-Bezugskurven für Kinder. *Obesity Research* 12 (2004), A156-157.

Sakamoto Y et al. Comparison of the WHO BMI-classification and body composition in ethnic group differences. 24th Japan Society for the Study of Obesity 2003.

Miyama T et al. New percentage body fat ranges for children. 59th The Japanese Society of Physical Fitness and Sports Medicine 2004.



Adipositas (<lat.> Adeps = Fett, sitio =Sucht) Fettsucht. Der Zustand Adipositas wird durch ein Übergewicht mit einem BMI über 30 kg/m² charakterisiert.

Fettsäuren (ein- oder mehrfach gesättigte) mit einer oder mehrfachen Doppelbindung(en). Diese Fettsäuren senken die LDL-Konzentration deutlich. Die Abnahme von HDL ist geringer, sodass das Verhältnis von LDL/HDL kleiner und damit verbessert wird.



[Übersicht über GMON-Module](#)

u.a. Allgemeine Bedienungshinweise, Zielgrößen, weitere gesundheitsrelevante Parameter

[<nach oben>](#)

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Körperwerte / Körperfettanteil

(A/Frauen) Bewertung des Körperfettanteils

Bewertung	Ampelfarbe	20 – 39 Jahre	40 – 59 Jahre	60 – 79 Jahre
niedrig	gelb	< 21%	< 23%	< 24%
günstig	grün	21% - 33%	23% - 34%	24% - 36%
erhöht	gelb	33% - 39%	34% - 40%	36% - 42%
hoch	rot	> 39%	> 40%	> 42%

(A/Männer) Bewertung des Körperfettanteils

Bewertung	Ampelfarbe	20 – 39 Jahre	40 – 59 Jahre	60 – 79 Jahre
niedrig	gelb	< 8%	< 11%	< 13%
günstig	grün	8% - 20%	11% - 22%	13% - 25%
erhöht	gelb	20% - 25%	22% - 28%	25% - 30%
hoch	rot	> 25%	> 28%	> 30%

(B/weiblich) Bewertung des Körperfettanteils bei Kindern und Jugendlichen

	niedrig	günstig	erhöht	hoch
Ampelfarbe	gelb	grün	gelb	rot
7 Jahre	< 15%	15% - 25%	25% - 29%	> 29%
8 Jahre	< 15%	15% - 26%	26% - 30%	> 30%
9 Jahre	< 16%	16% - 27%	27% - 31%	> 31%
10 Jahre	< 16%	16% - 28%	28% - 32%	> 32%
11 - 13 Jahre	< 16%	16% - 29%	29% - 33%	> 33%
14 - 16 Jahre	< 16%	16% - 30%	30% - 34%	> 34%
17 Jahre	< 16%	16% - 30%	30% - 35%	> 35%
18 Jahre	< 17%	17% - 31%	31% - 36%	> 36%
19 Jahre	< 19%	19% - 32%	32% - 37%	> 37%

(B/männlich) Bewertung des Körperfettanteils bei Kindern und Jugendlichen

	niedrig	günstig	erhöht	hoch
Ampelfarbe	gelb	grün	gelb	rot
7 Jahre	< 13%	13% - 20%	20% - 25%	> 25%
8 Jahre	< 13%	13% - 21%	21% - 26%	> 26%
9 Jahre	< 13%	13% - 22%	22% - 27%	> 27%
10 - 12 Jahre	< 13%	13% - 23%	23% - 28%	> 28%
13 Jahre	< 12%	12% - 22%	22% - 27%	> 27%
14 Jahre	< 12%	12% - 21%	21% - 26%	> 26%
15 Jahre	< 11%	11% - 21%	21% - 24%	> 24%
16 - 18 Jahre	< 10%	10% - 20%	20% - 24%	> 24%
19 - 20 Jahre	< 9%	9% - 20%	20% - 24%	> 24%

[<nach oben>](#)

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Körperwerte / Körperfettanteil

(C/Frauen) Asiatische Bewertung des Körperfettanteils

Bewertung	Ampelfarbe	18 – 39 Jahre	40 – 59 Jahre	über 60 Jahre
niedrig	gelb	< 21%	< 22%	< 23%
günstig	grün	21% - 35%	22% - 36%	23% - 37%
erhöht	gelb	35% - 40%	36% - 41%	37% - 42%
hoch	rot	> 40%	> 41%	> 42%

(C/Männer) Asiatische Bewertung des Körperfettanteils

Bewertung	Ampelfarbe	18 – 39 Jahre	40 – 59 Jahre	über 60 Jahre
niedrig	gelb	< 11%	< 12%	< 14%
günstig	grün	11% - 22%	12% - 22%	14% - 25%
erhöht	gelb	22% - 27%	22% - 28%	25% - 30%
hoch	rot	> 27%	> 28%	> 30%

(D/weiblich) Asiatische Bewertung des Körperfettanteils bei Kindern und Jugendlichen

	niedrig	günstig	erhöht	hoch
Ampelfarbe	gelb	grün	gelb	rot
6 Jahre	< 8%	8% - 25%	25% - 29%	> 29%
7 Jahre	< 9%	9% - 25%	25% - 30%	> 30%
8 Jahre	< 10%	10% - 26%	26% - 31%	> 31%
9 Jahre	< 10%	10% - 28%	28% - 32%	> 32%
10 Jahre	< 11%	11% - 29%	29% - 33%	> 33%
11 Jahre	< 13%	13% - 31%	31% - 35%	> 35%
12 Jahre	< 14%	14% - 32%	32% - 36%	> 36%
13 Jahre	< 15%	15% - 34%	34% - 38%	> 38%
14 Jahre	< 17%	17% - 35%	35% - 39%	> 39%
15 Jahre	< 18%	18% - 36%	36% - 40%	> 40%
16 Jahre	< 19%	19% - 37%	37% - 41%	> 41%
17 Jahre	< 20%	20% - 37%	37% - 41%	> 41%

(D/männlich) Asiatische Bewertung des Körperfettanteils bei Kindern und Jugendlichen

	niedrig	günstig	erhöht	hoch
Ampelfarbe	gelb	grün	gelb	rot
6 – 7 Jahre	< 7%	7% - 25%	25% - 30%	> 30%
8 – 11 Jahre	< 7%	7% - 26%	26% - 30%	> 30%
12 – 13 Jahre	< 7%	7% - 25%	25% - 30%	> 30%
14 Jahre	< 7%	7% - 25%	25% - 29%	> 29%
15 Jahre	< 8%	8% - 24%	24% - 29%	> 29%
16 Jahre	< 8%	8% - 24%	24% - 28%	> 28%
17 Jahre	< 9%	9% - 23%	23% - 28%	> 28%

[<nach oben>](#)