



BMI für Kinder und Jugendliche

Der BMI, der Body-Mass-Index, ist ein Wert, mit dem Sie feststellen können, ob Sie Übergewicht, Untergewicht oder Idealgewicht haben. Der BMI wird nach einer einfachen Formel berechnet, mit der das Verhältnis zwischen Körpergröße und Gewicht ermittelt wird.

Die Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Da sich Kinder und Jugendliche noch in der Entwicklung befinden, spielt das Alter und das Geschlecht bei der Beurteilung ihres BMI eine große Rolle. Die beiden Abbildungen unten zeigen die so genannten Gewichtspersentile für Mädchen und Jungen.

Liegt der BMI zwischen dem **10. Perzentil (P 10,0)** und dem **90. Perzentil (P 90,0)**, spricht man von **Idealgewicht**. Über dem 90. Perzentil bedeutet Übergewicht und über dem 97. Perzentil starkes Übergewicht. Ein BMI-Wert unter dem 10. Perzentil spricht für Untergewicht.

