

Internationale Tabelle

Aufgestellt von
„National Institute of Health“ und „World Health Organization“

Gesunde Körperfettwerte

Relation Körperfettgehalt und Gesundheitsrisiken (BMI / Körperfettanteil)

ERWACHSENE FRAUEN

Alter	Erhöhtes Risiko BMI < 18,5	Gesund BMI 18,5-24,9	Erhöhtes Risiko BMI 25,0-29,9	Stark erhöhtes Risiko BMI 30,0 +
20 – 39	< 21%	21% - 32%	33% - 38%	39% +
40 – 59	< 23%	23% - 33%	34% - 39%	40% +
60 – 79	< 24%	24% - 35%	36% - 41%	42% +

ERWACHSENE MÄNNER

Alter	Erhöhtes Risiko BMI < 18,5	Gesund BMI 18,5-24,9	Erhöhtes Risiko BMI 25,0-29,9	Stark erhöhtes Risiko BMI 30,0 +
20 – 39	< 8%	8% - 19%	20% - 24%	25% +
40 – 59	< 11%	11% - 21%	22% - 27%	28% +
60 - 79	< 13%	13% - 24%	25% - 29%	30% +