



# Faktenblatt

## BMI & Taillenumfang bei Erwachsenen in der Schweiz

Übergewicht wird multifaktoriell verursacht und hat in der Schweiz seit den 1990er Jahren stark zugenommen. In dieser Synthesestudie wurden die bestehenden nationalen Studien zu Übergewicht und Kofaktoren ausgewertet. Die Resultate zeigen, dass sowohl soziodemografische Faktoren, Lebensstilfaktoren sowie Faktoren der Gesundheit mit erhöhtem BMI und Bauchumfang assoziiert sind. Diese Studie wurde von der Universität Zürich im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG durchgeführt.

### KENNZAHLEN

Diese Synthese zeigt:  
ein **zu hoher BMI**  
hängt u.a. zusammen mit:

- **Geschlecht**
- **Alter**
- **Bildung**
- **Körperhöhe**
- **Sprachregion**
- **Bewegung**
- **Stadt/Land**
- **Nationalität**
- **Fleischkonsum**
- **Süssgetränke**
- **Gesundheitszustand**
- **Schlafstörungen**

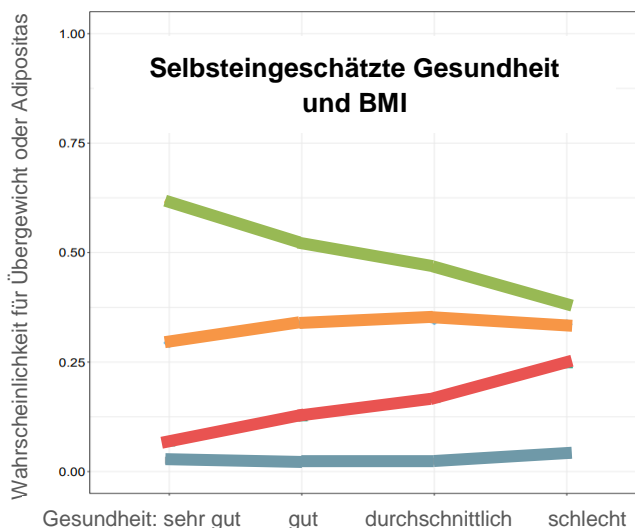
#### BMI Klassifikation (WHO):

- **Untergewicht:** BMI < 18.5 kg/m<sup>2</sup>
- **Normalgewicht:** BMI 18.5 - 24.9 kg/m<sup>2</sup>
- **Prä-Adipositas (Übergewicht):** BMI 25.0 - 29.9 kg/m<sup>2</sup>
- **Adipositas:** BMI ≥ 30.0 kg/m<sup>2</sup>

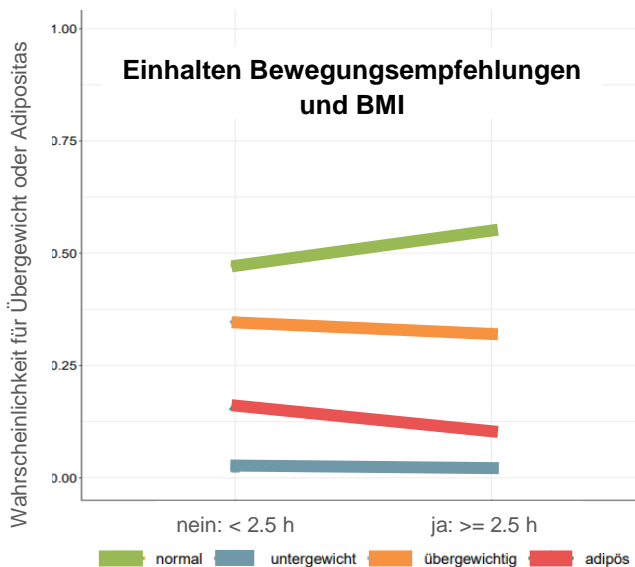
### KERNAUSSAGEN

#### BMI und Kofaktoren in der Schweiz

Geschlecht, Alter, Bildung, Körperhöhe, Sprachregion und körperliche Aktivität hängen signifikant mit dem Body Mass Index (BMI) zusammen. Betrachtet man auch die Kofaktoren, welche nicht in allen Studien erhoben worden sind, dann zeigen sich weitere signifikante Assoziationen zu Stadt/Land, Nationalität, Fleischkonsum, Konsum von Süssgetränken, Einhalten der Bewegungsempfehlungen, selbsteingeschätztem Gesundheitszustand und Schlafstörungen.



Statistischer Zusammenhang selbsteingeschätzte Gesundheit und BMI. Die Wahrscheinlichkeit, übergewichtig oder adipös zu sein, nimmt für Personen mit schlechterem Gesundheitszustand zu, die Wahrscheinlichkeit normalgewichtig zu sein, nimmt ab (UZH).



Statistischer Zusammenhang Einhaltung Bewegungsempfehlungen und BMI. Die Wahrscheinlichkeit, übergewichtig oder adipös zu sein, nimmt bei Einhaltung der Bewegungsempfehlung ab, die Wahrscheinlichkeit normalgewichtig zu sein, nimmt zu (UZH).

**43%**

haben **Übergewicht**

**11%**

sind von **Adipositas** betroffen

**Klassifikation Taillenumfang**  
(=Bauchumfang):

- **Männer:** 94.0-101.9cm (erhöhtes Gesundheitsrisiko);  $\geq 102.0$ cm (stark erhöhtes Gesundheitsrisiko)
- **Frauen:** 80.0-87.9cm (erhöhtes Gesundheitsrisiko  $\geq 88$ cm (stark erhöhtes Gesundheitsrisiko)

WHtR:  $>0.5$  bis  $\leq 0.6$  (erhöhtes Gesundheitsrisiko);  $>0.6$  (stark erhöhtes Gesundheitsrisiko)

**30%**

haben ein **erhöhtes Gesundheitsrisiko** und

**9%**

haben ein **stark erhöhtes Gesundheitsrisiko** anhand Taillenumfang

**Berücksichtigte Datensätze** der Synthesestudie:

- menuCH 2014/2015
- SGB 2012/2017
- Swiss Household Panel 2013-2017
- SILC 2017
- Swiss Food Panel 2010/2017
- Swiss Survey on Salt 2010/2011

Vergleichend hinzugezogen wurden die gemessenen Daten der Stellungspflichtigen für die Schweizer Armee 2019

### BMI und Kofaktoren bei den Stellungspflichtigen

Die Daten der Stellungspflichtigen für die Armee decken sich weitgehend mit den Erkenntnissen aus der Synthese der Befragungsdaten: Der **gemessene** BMI der 18- bis 20-jährigen Schweizer Männer 2019 ist assoziiert mit:

- Alter
- Körperhöhe
- Sprachregionen
- Stadt/Land
- Sozioökonomischem Berufsstatus
- Sozioökonomischem Nachbarschaftsindex
- Blutdruck
- Leistung im Sporttest

### Taillenumfang und Waist-to-Height Ratio

Die vergleichende Analyse zwischen BMI und Taillenumfang in den Studien menuCH und Swiss Salt Survey sowie bei den Stellungspflichtigen zeigt:

- weitgehende Übereinstimmung zwischen den gemessenen Körpermassen
- Mehrwert der Waist-to-Height-Ratio WHtR (Verhältnis Taille zur Körperhöhe), welche die Zusammenhänge mit den Kofaktoren noch mehr hervorhebt.

Übergewicht und insbesondere Adipositas zählen zu den Risikofaktoren für nichtübertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2, einige Krebsformen und muskuloskeletale Erkrankungen. Auch besteht die Assoziation mit psychischer Gesundheit und Lebensqualität. Übergewicht entsteht bei einem Ungleichgewicht zwischen aufgenommener und verbrauchter Energie. Einem gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung kommt daher eine wichtige Bedeutung zu. Weitere Faktoren wie Stress, Schlafmangel, Medikamentenkonsum, Hormonhaushalt, Mikrobiom und Genetik spielen bei der Entstehung von Übergewicht und Adipositas ebenfalls eine Rolle. Inneres Bauchfett ist besonders stoffwechselaktiv. Es setzt Entzündungsprozesse in Gang, welche den Blutdruck erhöhen und eine Insulinresistenz begünstigen. Je mehr Bauchfett, desto grösser das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen.

### QUELLE

Matthes, Floris, Hartmann, Burnier, Bochud, Bühler, Reber, Stanga, Gültekin, Zwahlen, Bender, & Staub (2020): Das Gewicht der Schweiz. Eine quantitative Synthesestudie zum Body Mass Index und Bauchumfang sowie den damit verbundenen Kofaktoren bei erwachsenen Männern und Frauen in der Schweiz. [\[LINK\]](#)

### KONTAKT

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten  
Sektion wissenschaftliche Grundlagen  
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

### DATUM

Juni 2021