

Essen nach Kalender

Intervallfasten ist der große Trend. Studien belegen, dass die Methode geeignet ist, um auf gesunde Weise Gewicht zu reduzieren



Abspeck-Plan:
Intervallfasten im
Wochenrhythmus heißt,
an zwei Tagen sind keine,
an fünf Tagen normale
Mahlzeiten erlaubt

Erst freiwillig Verzicht üben, dann nach Lust und Laune essen und dabei abnehmen – für immer mehr Menschen ist Fasten eine neue Glücksformel. Laut aktueller Umfrage der DAK-Krankenkasse halten 63 Prozent der Befragten den zeitweisen Verzicht für sinnvoll. Vor acht Jahren war es gerade mal jeder zweite.

Vor allem das Intervallfasten findet immer mehr Anhänger. Das Prinzip ist simpel: Auf eine fest definierte Phase der Enthaltbarkeit folgt der Genuss. Dabei kann der Rhythmus von Nichtessen und Essen variieren. Auf acht Stunden, in

denen es erlaubt ist, ganz nach Geschmack zu speisen, folgen 16 Stunden ohne Nahrung. Dehnt man die enthaltsame Zeit aus auf 18 oder gar 20 Stunden, ist der Effekt auf den Gewichtsverlust größer. In einer anderen Variante dauert die Fastenzeit Tage. An fünf Tagen der Woche isst man ganz normal, an zwei Tagen fallen die Mahlzeiten aus. Die beiden Fastentage sollten allerdings nicht aufeinander folgen. Beim Alternate Day Fasting wechselt sich Fasten und Essen tageweise ab (siehe Tabelle rechts).

Mediziner befürworten die limitierte Nulldiät: Sie tue der Gesundheit gut. „Das Intervallfasten

Foto: Roman Bozhko/Unsplash

ist prinzipiell eine Methode, die sich langfristig zum Abnehmen eignet“, ist Hans Hauner, Ernährungsmediziner an der Technischen Universität München, überzeugt. Das zeitweise Fasten lasse sich meist besser in den Alltag integrieren als viele andere Diäten und sei daher erfolgreicher.

Eine randomisierte, kontrollierte Studie der Universität Graz belegte kürzlich die Vorteile der Methode. Die Probanden aßen zwei Nächte und einen Tag nichts. Darauf folgte eine zwölfstündige Phase, in der sie ohne Einschränkungen Nahrung zu sich nehmen durften. Dann schlossen sich wieder 16 Stunden Fasten an. Auf diese Weise reduzierten die Studienteilnehmer ihre Kalorienzufuhr um fast 40 Prozent. Nach vier Wochen brachten sie im Schnitt 3,5 Kilo weniger auf die Waage.

Mit der Gewichtsreduktion war auch der Blutdruck gesunken. Die Cholesterinwerte, Entzündungsparameter und die Werte für Bauchfett verbesserten sich. „Wir konnten nachweisen, dass intermittierendes Fasten eine effektive Methode ist, Gewicht zu reduzieren. Zudem haben wir gesundheitsfördernde Effekte festgestellt“, fasst Studienleiter Frank Madeo die Ergebnisse zusammen.

Was im Körper abläuft, dokumentierten die österreichischen Forscher. Bei den Probanden war der Beta-Hydroxybutyrat-Wert im Blut auch an den Nichtfastentagen erhöht. Beta-Hydroxybutyrat ist ein Ketonkörper, ein Abbauprodukt von Fetten. Lassen sich diese im Blut in einer gewissen Konzentration messen, wissen Experten: Der Körper hat umgestellt auf den Stoffwechsellzustand der Ketose und bezieht seine Energie nicht mehr wie üblich aus Kohlenhydraten, sondern aus den Fettzellen.

Die Ketose ist eine Art biologisches Notprogramm. Wie bei einem Auto mit Hybridantrieb, das auf Benzin als Treibstoff zurückgreift, wenn der Akku leer ist, schaltet der menschliche Organismus in das Programm Ketose, sobald aus Mangel an Kohlenhydraten nicht mehr ausreichend Energie über den Insulinstoffwechsel bereitsteht. Die Leber verbrennt Fette aus den Depots, damit Muskeln und Hirn weiterhin mit Energie versorgt werden (siehe auch Grafik Seite 42). „Ketonkörper haben zudem viele zell- und gewebeschützende Funktionen“, betont Studienleiter Madeo. Sie beugen Alterungsprozessen vor.

Gewicht allerdings verliert der in Intervallen Fastende nur dann, wenn er insgesamt weniger Kalorien zu sich nimmt. Internisten empfehlen eine Reduktion um rund 30 Prozent von der be-

nötigten Kalorienmenge. Die Fastenmethode scheint aber einen Vorteil gegenüber anderen Diäten zu haben. Diverse Studien legen nahe, dass das Risiko für den Jo-Jo-Effekt kleiner ist. Der letzte wissenschaftliche Beweis dafür fehlt noch.

„Intervallfasten ist keine Methode, mit der man mehr abnimmt als mit einer gewöhnlichen Reduktion von Kalorien“, dämpft Diana Rubin überzogene Erwartungen. Die Leiterin des Zentrums für Ernährungsmedizin im Vivantes Humboldt Klinikum Berlin stellt zudem fest, dass Abnehmwillige das Intervallfasten nicht besser durchhalten als andere Diäten. Letztlich helfe nur Ausprobieren. Jeder müsse die Methode finden, die am besten zu ihm passe.

Das gilt auch beim Intervallfasten selbst. Ob Dinner-Cancelling, 5:2-Methode oder Alternate Day Fasting, gut ist, was gefällt. Ernährungsberaterin Rubin empfiehlt, sich nie mehr als drei Mahlzeiten pro Tag zu gestatten. „Wer häufiger isst, nimmt zu viele Kalorien zu sich.“ Entscheidet man sich dafür, eine Mahlzeit zu streichen, sollte dies eher das Abendessen als das Frühstück sein (die meisten Menschen essen abends eher viel). Auch das ist ein Trick, Kalorien einzusparen. ■

BEATE WAGNER

3,5

Kilo in vier Wochen verloren Teilnehmer einer Studie beim Intervallfasten

Quelle: Institut für Molekulare Biowissenschaften, Universität Graz, 2019

Stunden zählen statt Kalorien

Methode	Durchhalten	Gewichtsverlust	Alltagstauglichkeit	Langfristigkeit
8:16 8 Stunden essen, 16 fasten	000	0	000	000
Dinner-Cancelling 6 Stunden essen, 18 fasten	00	00	0	00
Warrior-Diät 4 Stunden essen, 20 fasten	0	000	00	00
1:6-Methode 1 Tag pro Woche fasten	00	0	000	00
5:2-Methode 5 Tage essen, 2 Tage fasten	00	00	00	000
Alternate Day Fasting 1 Tag essen, 1 Tag fasten	00	000	00	00

Intervallfasten im Überblick: 8 Stunden mit, 16 Stunden ohne Essen lassen sich am besten durchhalten

0 niedrig
00 mittel
000 hoch