



Schlank mit Intervallfasten

© Ana Blazic Pavlovic/123RF.com

Johanna Feichtinger

Seit einigen Jahren werden verschiedene Formen des Intervallfastens als erfolgversprechende Abnehmdiäten angepriesen. Erste Untersuchungen zeigen: Der Wechsel zwischen Fasten und Essen hilft tatsächlich bei der Gewichtsreduktion.

Unter den Begriffen *Intervall fasten* oder *intermittierendes Fasten* versteht man den Wechsel von Phasen mit normaler Nahrungsaufnahme mit Phasen geringer, beziehungsweise ohne Nahrungsaufnahme. Populär sind verschiedene Konzepte wie die *5:2-Diät*, die *2-Tage-Diät*, *Alternate-Day-Fasting* oder *Dinner-Cancelling*. Im Gegensatz zu periodischen Methoden wie dem Buchinger-Fasten, bei denen mehrere Tage am Stück gefastet wird, ist die Nahrungsaufnahme bei diesen Konzepten oft nur für einzelne Tage in der Woche stark eingeschränkt, manchmal sogar nur für mehrere Stunden. Die Varianten unterscheiden sich hinsichtlich der Dauer des Nahrungsverzichtes

und der Häufigkeit der Fastentage innerhalb eines definierten Zeitraums und sind häufig auch als Dauerkostform gedacht. Ziel ist in der Regel eine langfristige Gewichtsreduktion.

2-Tage-Diät: Wurzeln in der Brustkrebsforschung

Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Michelle Harvie erkannte bei ihren Forschungsarbeiten einen Zusammenhang zwischen steigendem Körpergewicht und dem Risiko für Brustkrebs. Basierend auf den Erkenntnissen aus Tierstudien zu intermittierendem Fasten und dem Einfluss auf das Krebs- und Demenzrisiko entwickelte sie ihre *2-Tage-Diät (2-day-diet)*. Bei diesem Fastenkonzept werden innerhalb einer Woche an zwei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils höchstens 650 Kilokalorien gegessen. Die Lebensmittelauswahl sollte kohlenhydratarm und eiweißreich zusammengesetzt sein; an den übrigen fünf Tagen empfiehlt Harvie eine mediterrane Küche.

Um ihr Ernährungskonzept zu überprüfen, untersuchte sie etwa hundert übergewichtige Frauen. Die eine Hälfte fastete ein halbes Jahr lang an zwei aufeinanderfolgenden Tagen, die andere Hälfte sollte mit einer energiereduzierten

Kost im gleichen Zeitraum abnehmen. Die Diäten hatten den gleichen Energiegehalt und waren kohlenhydratreduziert. Nach sechs Monaten hatte die Fastengruppe im Schnitt etwas mehr Gewicht und Fettmasse verloren als die Vergleichsgruppe. Die Insulinsensitivität und Tumormarker verbesserten sich in der Fastengruppe dagegen deutlicher.

5:2-Diät: Fasten mit Genießertagen

Die *5:2-Diät* nach Dr. Michael Mosley – auch als „The Fast Diet“ bekannt – wird in England bereits seit 2013 als Diät-Revolution gefeiert. Der britische Arzt und Journalist Dr. Mosley erarbeitete ein Konzept, bei dem an fünf Tagen in der Woche normal gegessen und zwei Tage gefastet wird. An den Fastentagen gibt es nicht mehr als 500 bis 600 Kilokalorien, das entspricht in etwa einem Viertel des eigentlichen Energiebedarfs. Die Fastentage sollten einem festen Rhythmus folgen, zum Beispiel montags und donnerstags. Mosley berichtet, mit dieser Teilzeitdiät innerhalb von drei Monaten selbst neun Kilogramm abgenommen und seinen Körperfettanteil um sieben Prozent gesenkt zu haben. Diätstudien an Testpersonen kann er allerdings nicht vorweisen.

Alternate-Day-Fasting: Fasten im täglichen Wechsel

Eine weitere Variante des Intervallfastens ist das *Alternate-Day-Fasting* (ADF), das auch als *eat stop eat* oder als *alternierendes Fasten* bekannt ist. Das Konzept veröffentlichte Prof. Krista Varady 2013 in dem Buch „The Every-Other-Day Diet“. Aus Untersuchungen an Mäusen und anderen Nagetieren ist bekannt, dass diese länger leben, wenn sie nur jeden zweiten Tag gefüttert werden und über längere Zeit mit verringerter Nahrungsenergie auskommen müssen. In Studien mit Probanden konnte Varady nachweisen, dass diese Methode neben Gewicht und Körperfett auch den Insulinspiegel senkt. Das gilt als ein Biomarker für lebensverlängernde Effekte.

Ihre Probanden nahmen an den Fastentagen bis zu 25 Prozent ihres eigentlichen Energiebedarfes auf, an den Nicht-Fastentagen konnten sie jedoch ohne Einschränkungen essen. Obwohl die Teilnehmer an diesen Tagen ihren eigentlichen Energiebedarf überschritten, glichen die Fastentage das mehr als aus. In den ersten vier Wochen nahmen die Probanden durchschnittlich fünf Kilogramm ab. Laut Varady ist es damit eine erfolgreiche Strategie zur Gewichtsreduktion.

Bessere Blutwerte und weniger Körperfett

Den Erfolg des alternierenden Fastens bestätigt die österreichische Studie *Interfast* aus dem Jahr 2019 mit der Methode der *10in2-Diät*. Das heißt, einen Tag essen (1), einen Tag fasten (0), (in2) Tagen. Das Körpergewicht der Probanden war bereits nach vier Wochen um etwa drei bis vier Kilogramm verringert und das Verhältnis von Fett- zu Magermasse

verbessert. Besonders das ungünstige Bauchfett (viszerales Fett) baute sich laut Studienleiter Prof. Frank Madeo aus Graz ab. Zudem wirkte sich das Fasten günstig auf mehrere Stoffwechselformparameter aus; auch Blutdruck und Herzfrequenz nahmen ab. Noch nach sechs Monaten waren diese Effekte nachweisbar. Negative Nebenwirkungen auf die Gesundheit stellten die Forscher nicht fest.

In Tierstudien konnte Prof. Madeo zudem nachweisen, dass nach 15 bis 20 Stunden Fasten Prozesse der Autophagie in Gang kommen. Diesen Selbstreinigungsprozess der Zellen zu forcieren, soll Alterungsprozesse und Erkrankungen vorbeugen helfen.

Mahlzeiten ausfallen lassen

Die 16:8-Methode kann ebenfalls zum Intervallfasten gezählt werden. Bei diesem Konzept wird das Frühstück oder das Abendessen weggelassen und beispielsweise von

seren Schlaf zu sorgen. Allerdings kamen hier neuere Studien zu dem Schluss, dass der Verzicht auf das Frühstück möglicherweise mit einem erhöhten Risiko von Typ-2-Diabetes einhergeht. Die Forscher vermuten, dass das Auslassen des Frühstücks eher zu Heißhunger führt und dann letztendlich mehr gegessen wird. Chronobiologische Erkenntnisse sprechen ebenfalls eher dafür, das Abendessen ausfallen zu lassen. Denn der Stoffwechsel setzt morgens aktiver Nährstoffe um.

Besser abnehmen mit Intervallfasten?

Ein Forscherteam vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) untersuchte 2019, wie sich Intervallfasten und eine Reduktionsdiät im Hinblick auf Gewichtsreduktion und gesundheitliche Parameter unterscheiden. Beide Diätformen, die in der Kalorienaufnahme identisch waren, zeigten ähnliche Ergebnisse: Die Studienteilnehmer verloren gleichermaßen an Gewicht und



© Paylessimages/123RF.com

Mäuse lebten in Laborstudien länger, wenn sie nur alle zwei Tage Futter erhielten.

abends 18 Uhr bis morgens um 10 Uhr gefastet. Damit entsteht eine Essenspause von 16 Stunden. Bereits nach etwa 12 Stunden (individuell) schaltet der Körper auf Fettverbrennung um. Dem Kurzzeitfasten wird zugeschrieben, den Insulinspiegel zu entlasten, das Abnehmen zu fördern und für bes-

bauten viszerales Fett sowie Leberfett ab. Auch Entzündungsmarker und andere Stoffwechselformparameter verbesserten sich gleichermaßen. Das Forscherteam schlussfolgert, dass Abnehmwillige individuell wählen können, ob sie mit Inter-

Vorteile des Intervallfastens

vallfasten oder einer energiereduzierten Diät besser zurecht kommen.

Erfolgreiche Methode zum Abnehmen

Die aktuelle Studienlage zu den verschiedenen Methoden des Intervallfastens zeigt, dass sie einen erfolgreichen Beitrag zur Gewichtsreduktion leisten können. Die Vorteile reichen jedoch noch weiter: Der Glucosestoffwechsel verbessert sich ebenso wie die Blutfettwerte und es werden Entlastungs- und Reparaturprozesse angestoßen (siehe Tabelle). Auch ein JoJo-Effekt, der bei rigiden Diäten anschließend oft zu einem Gewichtsanstieg führt, bleibt aus. Denn durch die zeitlich begrenzten Nahrungspausen kommt es nicht zu einem Absinken des Grundumsatzes. Mehrmals wöchentlich für 14 bis 16 Stunden keine Kalorien aufzunehmen, hat bereits günstige Wirkungen. Je länger die Nahrungspause, desto größer die positiven Effekte auf den Stoffwechsel.

Im Vergleich zu den üblichen energiereduzierten Diätkonzepten scheint vor allem die Akzeptanz



© Deutsche Heilbrunnen

Die Energiezufuhr ist an den Fastentagen stets stark eingeschränkt. Trinken steht dann im Fokus.

Effekte des Intermittierenden Fastens*	mögliche Prävention und Therapie
Insulinempfindlichkeit	Diabetes mellitus, Metabolisches Syndrom
Leptinempfindlichkeit	Adipositas, Übergewicht
positive Effekte auf Herz und Blutdruck	Herzinfarkt, Schlaganfall
Verminderung von Entzündungsprozessen	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
verbesserter Fettstoffwechsel	Arteriosklerose, Fettleber, Fettstoffwechselstörung
Schutz von Nerven- und Muskelzellen	Morbus Alzheimer, Multiple Sklerose
längere Lebensdauer der Körperzellen	Anti-Aging, Leistungsfähigkeit
Verminderung (oxidativer) Stress	Regeneration und Resilienz

* Human- und Tierstudien

Quelle: Baumbach, FET e.V. 2017

beim Intervallfasten höher zu sein. Menschen, die das intermittierende Fasten durchführen, berichten, dass sie sich an kleinere Portionen gewöhnen und wieder mehr Kontrolle über das Essen erlangen. Das Gefühl von Hunger wird neu erfahren und hilft dabei, wieder mehr auf den eigenen Körper zu hören. Der regelmäßige Verzicht auf Essen kann so eine nachhaltige Veränderung des Essverhaltens fördern. Da jede Nahrungspause dem Stoffwechsel gut tut, kann jeder nach individuellen Präferenzen die für sich passende Methode auswählen.

Fastenwoche als Einstieg ins Intervallfasten

Die meisten Konzepte zum Intervallfasten geben allerdings keine oder nur vage Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl. Auf der einen Seite finden die Konzepte dadurch mehr Akzeptanz bei den Abnehmwilligen. Andererseits wäre es wünschenswert, mehr Wert auf die Qualität des Essens zu legen. Denn unkontrolliertes Schlemmen in den Essensphasen kann die ge-

sundheitsfördernden Effekte auch wieder zunichtemachen. Deshalb ist an den Nicht-Fastentagen eine vollwertige, pflanzenbetonte Auswahl an Lebensmitteln zu empfehlen, die weitere gesundheitliche Vorteile bringt.

Ob die Effekte des Intervallfastens mit den klassischen Methoden wie dem Buchinger-Fasten vergleichbar sind, dazu bedarf es ebenfalls weiterer Studien. Es ist aber davon auszugehen, dass die bereits bekannten physiologischen Vorteile des klassischen Fastens über eine bis maximal vier Wochen zumindest teilweise auch durch intermittierendes Fastens erreichbar sind. Dagegen ist von positiven Effekten auf psychisch-seelischer Ebene erst nach einer länger währenden Fastenperiode auszugehen. Möglicherweise bietet sich eine Kombination aus beidem an: So kann eine gut durchgeführte Fastenwoche der optimale Einstieg in das Intervallfasten sein.



Eine Literaturliste können Sie kostenlos unter dem Stichwort „Intervallfasten“ per Mail an redaktion@ugb.de anfordern.