

BREAKING NEWS

Intervallfasten zur Gewichtsreduktion

Die Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM) hat eine aktuelle Zusammenfassung zum Thema Intervallfasten veröffentlicht. Hier ein Auszug von Autor Prof. Dr. Olaf Adam: „Mittlerweile sind verschiedene Variationen des Intervallfastens im Gebrauch: Die harmloseste Art ist die Empfehlung, einen Abstand von mindestens 4, besser noch 5 Stunden zwischen den Mahlzeiten einzuhalten. Hierzu gibt es Studien, die zeigen, dass das früher empfohlene „nibbling“, also mehr als 10 Mahlzeiten pro Tag, eine Gewichtsabnahme nahezu ausschließt. Aus dieser Erkenntnis resultierte die Empfehlung, nicht mehr als drei Mahlzeiten pro Tag zu planen und möglichst auf die Abendmahlzeit zu verzichten, als sogenanntes „Dinner Canceling“. Diese vergleichsweise harmlose Variante wurde von dem 5:2 - Fasten abgelöst. An 5 Tagen der Woche ernährt man sich wie üblich, ohne Einschränkung. An den beiden anderen Tagen sind nur 500 bis 600 kcal erlaubt. Die „Fastentage“ sollten nicht hintereinander, sondern im zeitlichen Abstand eingehalten werden, um eine Verminderung des Stoffwechsels zu vermeiden. Die jetzt schon etwas anspruchsvollere Variante „Alternate Day Fasting“ sieht vor, dass an einem Tag „normal“ gegessen wird und am nächsten Tag die Kalorienzufuhr 500 kcal nicht übersteigt. Bei der 16:8 - Fastenvariante soll dem Körper eine Ruhezeit ohne Essen von 16 bis 18 Stunden zugestanden werden. Dies könnte zum Beispiel mit einem frühen Abendessen und dem Verzicht auf das Frühstück am Morgen erreicht werden.“

Auch wir im ZEP sind der selben Meinung wie Prof. Adam: „Der ernährungsmedizinische Wert dieser Empfehlungen tendiert gegen Null. Eine ungesunde Ernährung bleibt ungesund, ob man sie nun über 8 Stunden, 24 Stunden oder eine Woche einhält. Deshalb sind Versuche, eine ungesunde Lebensweise einfach durch eine Verminderung der Dauer zu verbessern, sicher nicht zielführend. Wenn während der meisten Zeit eine ungesunde Ernährungsweise eingehalten wird, so bringen die eingeschobenen Fastenperioden bestimmt keinen Benefit“.



Fazit:

Inzwischen gibt es mehrere Metaanalysen, welche die Effizienz dieser Kostformen untersucht haben und es ist festzustellen, dass der Erfolg aller dieser Fastenversuche nur von der erreichten Verminderung der Energiezufuhr abhängig ist.

Die Langzeiteffekte sind, da keine Änderung des Verzehrverhaltens oder des Lebensstils angestrebt wird, sehr enttäuschend und nicht für eine dauerhafte Gewichtsreduktion oder Stabilisierung zu empfehlen!!