

Neue Zürcher Zeitung

Alternierendes Fasten lässt nicht nur die Pfunde schmelzen

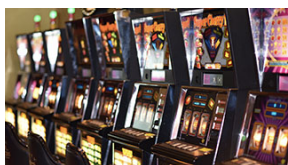
Es gibt viele verschiedene Formen zu Fasten, die sich unterschiedlich auf das Gewicht und die Gesundheit auswirken. Nun zeigt eine Studie, was bei vierwöchigem alternierendem Fasten im Körper passiert.

Nicola von Lutterotti
27.08.2019, 17:00 Uhr



Beim alternierenden Fasten, auch Intervallfasten genannt, legt man täglich längere Essenspausen ein. (Bild: Karin Hofer, NZZ)

Intermittierendes Fasten, auch Intervallfasten genannt, steht derzeit hoch im Kurs. Denn es gibt viele Hinweise, dass es der Gesundheit zugutekommt und möglicherweise das Leben verlängert. Die meisten Erkenntnisse dieser Art stammen allerdings von Untersuchungen bei Tieren. Ob sich diese auf den Menschen übertragen lassen, ist bis anhin offen.



ANZEIGE

Super Cherry ist online

Sichern Sie sich Ihren persönlichen Willkommensbonus bis zu CHF 300.

Um mehr Klarheit zu erhalten, haben Forscher um Frank Madeo von der Universität in Graz die Wirkung von intermittierendem Fasten bei einer kleinen Gruppe von Personen untersucht.¹ Wie aus ihrer Pilotstudie hervorgeht, bringt ein solcher kurzzeitiger Nahrungsverzicht nicht nur überflüssige Pfunde zum Schmelzen, sondern besitzt darüber hinaus noch weitere günstige Effekte. Die Teilnehmer des Projekts, insgesamt 60 Männer und Frauen mittleren Alters, waren leicht übergewichtig aber gesund und weder Veganer noch Vegetarier. Eine Hälfte von ihnen sollte in der Studie ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten beibehalten (Kontrollgruppe), während die andere Hälfte angehalten wurde, vier Wochen lang alternierend immer einen Tag normal zu essen und den darauffolgenden Tag keine Kalorien zu sich zu nehmen, und zwar weder in fester noch in flüssiger Form.

Wie die Studienautoren berichten, hielten 29 der 30 Probanden des Fastenkollektivs die vorgegebenen Essenspausen bis zum Ende durch. Anders als man meinen möchte, glichen sie den Nahrungsmangel zudem nicht aus, indem sie an den Folgetagen das Doppelte verzehrten. Ihre Energiezufuhr verringerte sich vielmehr um durchschnittlich 37 Prozent. Damit einhergehend verloren sie dreieinhalb Kilogramm an Gewicht, die Personen der Kontrollgruppe dagegen nur etwa 200 Gramm. Wie sich ferner zeigte, senkte das vierwöchige Intervallfasten auch den Blutdruck, und zwar um rund fünf Millimeter auf der Quecksilbersäule, und lenkte darüber hinaus etliche Stoffwechselfvorgänge in eine günstige Richtung. So erhöhte sich daraufhin unter anderem die Konzentration von mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Blut – von Stoffen, die laut einer Reihe von Beobachtungen das Risiko für Herzinfarkte und andere Herzkreislaufleiden verringern.

Aufgrund von methodischen Schwächen erlaubt die Studie des österreichischen Forschers, der zu den Vorreitern der Fasten-Forschung zählt, allerdings keine weitreichenden Schlüsse. Erheblich geschmälert wird ihre Aussagekraft unter anderem, weil das alternierende Fasten darin weder mit einer durchweg kalorienreduzierten Ernährung, noch

mit anderen Formen von Intervallfasten verglichen wurde. Je nach Art des Fastens scheinen im Körper aber mehr oder weniger gesundheitsfördernde Reaktionen in Gang zu kommen. Hierfür sprechen zumindest die Resultate von tierexperimentellen Studien.

ANZEIGE



InRead Invented By Teads

Wie etwa Forscher um Miriam Merad von der Mount-Sinai University in New York kürzlich zeigen konnten, führt eintägiges Intervallfasten zu einem Rückgang von schädlichen Entzündungsvorgängen, ohne zugleich die Abwehrkräfte zu schwächen.² Im Gegensatz hierzu hatte eine 48-stündige Nulldiät auch negative Auswirkungen auf das Immunsystem. Nicht jede Art von Intervallfasten scheint somit gleichermassen heilsam zu sein. Umso wichtiger ist es, Nutzen und Risiken der einzelnen Fastenarten gründlich zu untersuchen.

¹ Cell Metabolism, Online-Publikation vom 27. August 2019; ² Cell, Online-Publikation vom 22. August 2019

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.