Einen Tag fasten, einen Tag schlemmen – was bringt es?

Datum: 28.02.2023

Original Titel:
Differential Effects of Alternate-Day Fasting Versus Daily Calorie Restriction on Insulin Resistance

DGP – **Mit dem sogenannten *Alternate Day Fasting*, einer Variante des Intervallfastens, konnten übergewichtige/adipöse Personen genauso erfolgreich abnehmen wie mit einer klassischen Diät – dies zeigen die Ergebnisse einer aktuellen Studie. Allerdings konnten Nüchtern-Blutzucker und Insulinresistenz durch das *Alternate Day Fasting* deutlicher verbessert werden als mit der klassischen Diät.**

Ein neuer Diättrend ist das sogenannte *Alternate Day Fasting*. Diese Diät ist eine Variante des Intervallfastens, bei der abwechselnd gefastet und normal gegessen wird. Da unmittelbar auf einen Fastentag ein normaler Ess-Tag folgt, soll es besonders einfach sein, diese Diät durchzuhalten.

Wissenschaftler untersuchten nun, wie erfolgreich übergewichtige/adipöse Personen mit einer solchen Diät abnehmen können. Dazu verglichen die Wissenschaftler das *Alternate Day Fasting* mit einer klassischen Diät, bei der die Kalorien täglich reduziert werden. Alle Teilnehmer der Studie waren insulinresistent – dies bedeutet, dass sich nicht mehr richtig auf das Hormon Insulin ansprechen, welches nach der Nahrungsaufnahme ausgeschüttet wird, um den Zucker aus dem Blut in die Zellen aufzunehmen, wo er verbraucht wird. Eine Insulinresistenz ist ein bedeutsamer Risikofaktor für Typ-2-Diabetes.

Kleine Studie verglich das *Alternate Day Fasting* mit einer klassischen Diät

43 Personen nahmen an der Studie teil. Die Personen wurden auf 3 verschiedene Gruppen aufgeteilt. Gruppe 1 war die Gruppe mit dem *Alternate Day Fasting* – an Fastentagen sollte diese Gruppe ihre Kalorienzufuhr auf 25 % des Kalorienbedarfs beschränken und an normalen Ess-Tagen durfte etwas mehr gegessen werden als üblich (125 % des Kalorienbedarfs). Gruppe 2 hielt sich an eine klassische Diät, bei die Kalorien täglich um ein Viertel reduziert wurden (auf 75 % der Kalorienbedarfs). Gruppe 3 war die Kontrollgruppe ohne Diät. Die Studie dauerte 12 Monate lang an.

Insulinresistenz besserte sich in einem größeren Ausmaß, wenn die Personen das *Alternate Day Fasting* anwendeten

Nach den 12 Monaten verzeichneten die Wissenschaftler folgende Ergebnisse. Im Vergleich zu den Personen aus der Kontrollgruppe nahmen die Personen aus den Gruppen 1 und 2 erfolgreich Gewicht ab (Gruppe 1: -8 % ± 2 %, Gruppe 2: -6 % ± 1 %). Die Abnehmerfolge der Personen aus den beiden Diätgruppen waren ähnlich. Allerdings wiesen die Personen mit dem *Alternate Day Fasting* im Vergleich zu den Personen mit der klassischen Diät und den Personen aus der Kontrollgruppe deutlich größere Verbesserung des Blutzuckergehalts im nüchternen Zustand und der

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Insulinresistenz auf. Andere untersuchte Messwerte wie der Blutdruck oder die Blutfette blieben in allen 3 Gruppen unverändert.

Die Ergebnisse dieser kleinen Studie zeigen, dass übergewichtige/adipöse Personen mit Insulinresistenz nach 12 Monaten Diät gleich gute Erfolge beim Abnehmen mit dem *Alternate Day Fasting* und einer klassischen Diät erzielten. Allerdings sahen die Wissenschaftler bei den Personen, die das *Alternate Day Fasting* anwendeten, deutlich größere Verbesserungen des Nüchtern-Blutzuckers und der Insulinresistenz. Beide Aspekte sind für den Schutz vor Typ-2-Diabetes relevant.

Referenzen:

Gabel K, Kroeger CM, Trepanowski JF, Hoddy KK, Cienfuegos S, Kalam F, Varady KA. Differential Effects of Alternate-Day Fasting Versus Daily Calorie Restriction on Insulin Resistance. Obesity (Silver Spring). 2019 Jul 22. doi: 10.1002/oby.22564. [Epub ahead of print]

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom