

Dank Intervallfasten leichter durch die Feiertage kommen

Datum: 07.07.2022

Original Titel:

Avoiding holiday seasonal weight gain with nutrient-supported intermittent energy restriction: a pilot study

DGP - Ergebnisse der im Folgenden beschriebenen Auswertung aus den USA zeigen, dass Intervallfasten helfen könnte, um eine Gewichtszunahme in der Weihnachtszeit zu verhindern. Studienteilnehmer, die von Ende November bis zum 3. Januar an 2 Tagen der Woche fasteten und nur 730 Kalorien am Tag zu sich nahmen, reduzierten ihr Gewicht und verbesserten ihre Blutfette.

Viele Menschen nehmen besonders in der Weihnachtszeit und an den Weihnachtstagen Gewicht zu. Das tückische daran ist, dass die meist überflüssigen Kilos nach den Feiertagen nicht wieder verschwinden und sich das Gewicht auf diesem Wege Jahr für Jahr langsam steigert.

Wissenschaftler aus den USA versuchten für ihre Studie herauszufinden, ob ein spezielles Diätprogramm rund um die Weihnachtszeit (vom amerikanischen Fest Thanksgiving Ende November bis zu Neujahr) eine Gewichtszunahme verhindern kann. An der Studie der amerikanischen Wissenschaftler nahmen 22 gesunde Erwachsene teil, die übergewichtig waren (Durchschnittsalter: 41 Jahre; [Body Mass Index](#) (BMI): 27,3). 10 der Teilnehmer wurden der Diätgruppe zugeteilt, die anderen 12 Personen bildeten die [Kontrollgruppe](#) (mit normaler Ernährung im gesamten Studienzeitraum). Die Diätgruppe praktizierte Intervallfasten. Dazu sollten die Teilnehmer an 2 Tagen der Woche fasten und nicht mehr als 730 Kalorien am Tag zu sich nehmen. Zur Unterstützung erhielten die Teilnehmer an den Fastentagen Shakes und Nahrungssupplemente. An den restlichen 5 Tage der Woche durften sich die Personen wie gewohnt ernähren. Die Diätphase dauerte etwas mehr als 7 Wochen (52 Tage) an. Sie begann 10 Tage vor Thanksgiving und endete am 3. Januar.

Intervallfasten machte eine Gewichtsabnahme in der Weihnachtszeit möglich

In den 52 Tagen hatte sich das Gewicht der Teilnehmer aus der Diätgruppe von im Schnitt 76,3 kg bei Studienbeginn auf im Schnitt 75,0 kg bei Studienende reduziert. Die Personen aus der [Kontrollgruppe](#) hatten in dem gleichen Zeitraum weder zu- noch abgenommen. Die Wissenschaftler verzeichneten, dass sich bei den Personen aus der Kontrollgruppe das Nüchtern-[Insulin](#) und die Blutfette (das „schlechte“ [LDL-Cholesterin](#) und Gesamtcholesterin) verschlechtert hatten. Im Gegensatz dazu verbesserten sich die Blutfette bei den Personen aus der Diätgruppe (das „gute“ [HDL-Cholesterin](#) war angestiegen und die Triglyceride waren gesunken).

Die Diät verursachte keine schweren Nebenwirkungen und nahezu alle Personen (98 %) hielten die Diät bis zum Ende durch.

Schlussfolgernd zeigen diese Ergebnisse, dass das Intervallfasten rund um die Weihnachtszeit dabei helfen könnten, eine Gewichtszunahme rund um die Feiertage zu verhindern bzw. sogar eine

Gewichtsabnahme ermöglichte. Zudem besserten sich die Blutfette durch das Fasten.

Referenzen:

Hirsh SP, Pons M, Joyal SV, Swick AG. Avoiding holiday seasonal weight gain with nutrient-supported intermittent energy restriction: a pilot study. J Nutr Sci. 2019 Mar 25;8:e11. doi: 10.1017/jns.2019.8. eCollection 2019.

DCG DeutschesGesundheitsPortal

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“