

Intermittierendes Fasten führt zu gleichen Gewichtserfolgen wie übliche Diäten

Datum: 20.04.2018

Original Titel:

Short-term intermittent energy restriction interventions for weight management: a systematic review and meta-analysis

Diäten gibt es in Hülle und Fülle. Während manche Diäten gezielt auf die Einsparung eines bestimmten Nährstoffs wie Fett oder Kohlenhydrate abzielen, legen andere Diäten den Fokus auf bestimmte Lebensmittel (z. B. Rohkost-Diäten mit ausschließlichem Verzehr von Rohkost oder Steinzeitdiäten, bei der nur das gegessen wird, was bereits die steinzeitlichen Vorfahren kannten) oder festgelegte Uhrzeiten der Nahrungsaufnahme (z. B. Diäten, bei denen ein Abstand zwischen den Mahlzeiten von mindestens 5 Stunden eingehalten werden muss oder Diäten, bei denen ab 18 Uhr nichts mehr gegessen werden soll).

Viel Ansehen haben in letzter Zeit auch Diätformen erzielt, bei denen an einigen Tagen der Woche streng Diät gehalten und an den restlichen Tagen hingegen normal geschlemmt wird. Ein prominentes Beispiel für eine solche Form des intermittierenden (intermittierend = zeitweilig aussetzend) Fastens ist die 5:2-Diät, bei der 5 Tage lang normal gegessen und an 2 Tagen gefastet wird. Intermittierendes Fasten existiert in zahlreichen unterschiedlichen Ausprägungen, die 5:2-Diät ist also nur ein Beispiel von vielen.

Forscher aus Großbritannien untersuchten nun die Erfolge für einen Gewichtsverlust beim intermittierenden Fasten im Vergleich mit üblichen Diäten (mit täglicher Kalorieneinsparung) bei Personen mit Übergewicht ([Body Mass Index](#) (BMI) > 25) oder [Adipositas](#) (BMI > 30).

Die Forscher suchten dazu in medizinischen Datenbanken nach Studien zu diesem Thema und werteten diese zusammenfassend aus. In ihre zusammenfassende Analyse schlossen die Forscher ausschließlich Studien ein, die eine Laufzeit von mehr als 12 Wochen hatten. Insgesamt konnten 5 Studien eingeschlossen und ausgewertet werden.

Diese zeigten, dass es keine Unterschiede im Gewichtsverlust sowohl direkt nach Studienende als auch zu einem später gelegenen Zeitpunkt zwischen dem intermittierenden Fasten und den üblichen Diäten gab. Die Studienteilnehmer konnten durch beide Diätformen mehr als 5 kg an Gewicht abnehmen. Dies war auch mit gesundheitlichen Vorteilen für die Teilnehmer verbunden.

Das intermittierende Fasten stelle sich damit in dieser Studie als gleichwertige Alternative zu normalen Diätformen mit täglicher Kalorieneinsparung dar. Damit gibt es eine weitere Behandlungsmöglichkeit für Personen mit Übergewicht und [Adipositas](#), die zur Verbesserung ihrer Gesundheit einen Gewichtsverlust anstreben.

Referenzen:

Harris L, McGarty A, Hutchison L, Ells L, Hankey C. Short-term intermittent energy restriction interventions for weight management: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2017 Oct 4. doi: 10.1111/obr.12593.

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“