

Intervallfasten ist auch für adipöse Jugendliche eine Option

Datum: 21.09.2021

Original Titel:

Intermittent Energy Restriction Is a Feasible, Effective, and Acceptable Intervention to Treat Adolescents with Obesity

DGP - Intervallfasten stellte sich in dieser Studie als gute Diätform für stark übergewichtige Jugendliche heraus, da sie machbar und effektiv war und von den Jugendlichen gut akzeptiert wurde. Durch das Intervallfasten konnten die Jugendlichen ihr Gewicht und ihr Herz-Kreislauf-Risiko senken.

Das Intervallfasten hat sich über die letzten Jahre hinweg als beliebte Diät bei Erwachsenen mit starkem Übergewicht etabliert. Bei dem Intervallfasten wird nicht an allen Tagen der Woche Diät gehalten, sondern nur an einzelnen (meist 2 oder 3) Tagen, an denen dann oft nur sehr wenig gegessen wird. Wissenschaftler aus Australien wollten mit ihrer Studie herausfinden, ob diese Diätform auch für adipöse Jugendliche geeignet ist.

30 stark übergewichtige Jugendliche (durchschnittliches Alter: 14,5 Jahre, BMI ca. 34,9 (Bereich: 27,7-52,4)) nahmen an der Studie des australischen Wissenschaftlerteams teil. In der ersten 12 Wochen der Studie sah ihr Diätplan folgendermaßen aus: an 3 Tagen der Woche sollten sie nur 500 bis 600 Kalorien am Tag verzehren und an 4 Tagen der Woche eine „normale“ Ernährung (entsprechend den geltenden Ernährungsempfehlungen) beherzigen. Nach den 12 Wochen durften die Jugendlichen dann selbst entscheiden, ob sie für 14 weitere Woche das Intervallfasten (mit 1 bis 3 Fastentagen) weiterführen oder sich an einen vorgegebenen Diätplan halten wollten.

Verbesserungen von Körpergewicht und Messwerten der Herz-Kreislauf-Gesundheit

Die Auswertung zeigte Folgendes: von den 30 Jugendlichen entschieden sich 23 dafür, das Intervallfasten nach den 12 Wochen weiterzuführen. 21 dieser Jugendlichen beendeten die Studie. Nach 12 und 26 Wochen verzeichneten die Jugendlichen durch das Intervallfasten gute Erfolge beim Abnehmen. Weiterhin verbesserten sich die Blutfette (Triglyceride) und der Körperfettgehalt nahm ab. Ultraschalluntersuchungen zeigten außerdem, dass sich die Intima-Media-Dicke verbessert hatte. Dieser Wert gibt Auskunft über Gefäßwandveränderungen bzw. ermöglicht es, krankhafte Änderungen, die ein Risiko für die Herz-Kreislauf-Gesundheit darstellen, abzubilden.

Die Jugendlichen nahmen das Intervallfasten gut an

Das Intervallfasten übte darüber hinaus einen positiven Effekt auf die Lebensqualität der Jugendlichen und ihre Belastung mit Essstörungen aus, wie Auswertungen mithilfe von entsprechenden Bewertungsinstrumenten zeigten. 19 Jugendliche nahmen an einem Interview teil, mit dem die Akzeptanz des Intervallfastens bestimmt wurde - die Jugendlichen bewerteten das Intervallfasten als einfach und als angenehm, sich daran zu halten.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass das Intervallfasten für stark übergewichtige Jugendliche,

die ihr Herz-Kreislauf-Risiko senken möchten, machbar und effektiv ist. Zudem wird diese Diätform von den Jugendlichen gut angenommen.

Referenzen:

Jebeile H, Gow ML, Lister NB, Mosalman Haghighi M, Ayer J, Cowell CT, Baur LA, Garnett SP. Intermittent Energy Restriction Is a Feasible, Effective, and Acceptable Intervention to Treat Adolescents with Obesity. J Nutr. 2019 Apr 22. pii: nxz049. doi: 10.1093/jn/nxz049. [Epub ahead of print]

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“