

Intervallfasten: Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert

Datum: 08.11.2022

Original Titel:

Intermittent Fasting in Weight Loss and Cardiometabolic Risk Reduction: A Randomized Controlled Trial

Kurz & fundiert

- Randomisierte kontrollierte Studie mit 101 übergewichtigen Prädiabetikern
- Vergleich von Alternate-Day-Fasting (ADF) und Intervallfasten nach der 16/8-Methode
- Gewichtsreduktion mit beiden Methoden möglich
- Beide Methoden senken Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

DGP - Eine randomisiert kontrollierte Studie hat die Effektivität von zwei gängigen Intervallfasten-Methoden zur Gewichtsreduktion verglichen.

Intervallfasten ist ein effektiver Ansatz zur Gewichtsreduktion. Welche Intervallfasten-Methode zur Erreichung des Gewichtsmanagements und der Reduzierung des kardiometabolischen Risikos am geeignetsten ist, wurde bislang nur wenig erforscht. Eine aktuelle Studie aus China hat nun die Auswirkungen von Alternate-Day-Fasting (ADF) und Intervallfasten nach der 16/8-Methode (16/8 TRF) auf Gewichtsverlust, Blutzucker und Lipidprofil bei übergewichtigen und adipösen Erwachsenen mit Prädiabetes untersucht. Bei der 16:8-Methode wird 16 Stunden am Stück auf Nahrung verzichtet. Beim ADF wird an den Fastentagen die sonst üblichen Energiemenge reduziert. An den Nicht-Fastentagen gibt es keine Einschränkungen der Energiezufuhr. Fastentage und Nicht-Fastentage alternieren.

Studie mit übergewichtigen/adipösen Probanden mit Prädiabetes

Die randomisierte kontrollierte Studie wurde an einer [Stichprobe](#) von 101 übergewichtigen und adipösen Erwachsenen mit Prädiabetes durchgeführt. Es wurden randomisiert 3 Gruppen gebildet:

- Alternate-Day-Fasting-Gruppe, ADF (n = 34)
- 16/8-Intervallfasten-Gruppe, 16/8 TRF (n = 33)
- [Kontrollgruppe](#) (n = 34)

Die [Intervention](#) dauerte 3 Wochen. Daten zu Körpergewicht, Body-Mass-Index, Taillenumfang, Blutzucker und Lipidprofil wurden zu Studienbeginn, am Ende der [Intervention](#) und nach dem 3-Monats-[Follow-up](#) erhoben.

Gewichtsverlust beim Alternate-Day-Fasting signifikanter

In beiden Fastengruppen (ADF und TRF) konnte über den Studienzeitraum eine signifikante Verringerung des Körpergewichts, des Body-Mass-Index und des Taillenumfangs beobachtet werden (alle $p_s < 0,05$). Darüber hinaus wurden in beiden Interventionsgruppen eine signifikante Senkung des Blutzuckers und der Triglyceride festgestellt. Die Abnahme des Körpergewichtes und des Body-Mass-Index war in der ADF-Gruppe signifikanter als in der 16/8-TRF-Gruppe (alle $p_s < 0,001$). Allerdings waren die Unterschiede bei den Veränderungen des Blutzuckers, des Taillenumfangs und des Low-Density-Lipoprotein-Cholesterins zwischen den beiden Interventionsgruppen nicht signifikant.

Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert

Beide Fastenmethoden konnten bei übergewichtigen/adipösen Erwachsenen mit Prädiabetes eine Gewichtsreduktion erzielen. Zudem wurde beobachtet, dass Alternate-Day-Fasting signifikantere Reduktionseffekte auf das Körpergewicht und den Body-Mass-Index hatte als die 16/8-Methode. Laut der Autoren besitzt das Intervallfasten einen potenziellen Nutzen, um das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern.

Referenzen:

Chair, S. Y., Cai, H., Cao, X., Qin, Y., Cheng, H. Y., & Ng, M. T. (2022). Intermittent Fasting in Weight Loss and Cardiometabolic Risk Reduction: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Nursing Research : JNR*, 30(1), e185. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000469>

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“