

Stoffwechsel verbessern mit begrenztem Zeitraum zum Essen: Time-Restricted-Eating

Datum: 13.09.2022

Original Titel:

Time-Restricted Eating and Metabolic Syndrome: Current Status and Future Perspectives

Kurz & fundiert

- Auswertung mehrerer Studien zum Time-Restricted-Eating beim metabolischen Syndrom (MetS)
- Tägliche Essperiode wird auf circa 8-10 h beschränkt
- Ernährungsmenge und -qualität sowie die körperliche Aktivität müssen nicht verändert werden
- Zahlreiche Stoffwechselfparameter lassen sich durch Time-Restricted-Eating verbessern

DGP - Time-Restricted-Eating kann bei Patienten mit metabolischen Syndrom dazu beitragen, zirkadiane Rhythmen wiederherzustellen und zahlreiche Stoffwechselfparameter zu verbessern.

Das metabolische Syndrom (MetS) tritt bei circa 30 % der erwachsenen Bevölkerung auf und ist mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes assoziiert. Das MetS setzt sich aus folgenden kardiometabolischen Risikofaktoren zusammen:

- zentrale [Adipositas](#)
- erhöhte Nüchtern-Plasmaglukose
- Fettstoffwechselstörung (Dyslipidämie)
- erhöhter Blutdruck

Unregelmäßige Essensmuster wie Essen über einen längeren Zeitraum pro Tag und unregelmäßige Essenszeiten sind bei Patienten mit MetS häufig zu beobachten. Eine Fehlausrichtung zwischen den täglichen Rhythmen der Nahrungsaufnahme und endogenen Rhythmen kann zu einer Störung des zirkadianen Rhythmus beitragen, was zu einer gestörten Stoffwechselregulation führen kann und sich nachteilig auf die kardiometabolische Gesundheit auswirkt. Neue Ansätze zur Wiederherstellung zirkadianer Rhythmen durch Änderung des Zeitpunkts und der Dauer der täglichen Nahrungsaufnahme stellen laut Experten eine vielversprechende Strategie für Patienten mit MetS dar. Die Einschränkung der Essperiode (in der Regel 8-10 h) während eines Tages (zeitbeschränktes Essen, TRE) kann dazu beitragen, die zirkadiane Störung und die kardiometabolischen Ergebnisse zu verbessern. Die Ernährungsmenge und -qualität oder

körperliche Aktivität muss bei diesem Ansatz nicht verändert werden.

Stoffwechselfparameter lassen sich durch eingeschränkte Essenszeit verbessern

Ein aktueller Überblicksartikel hat nun TRE-Studien bei Patienten mit MetS oder seinen Komponenten näher untersucht. Insbesondere zeigten mehrere kleine Studien an Patienten mit Stoffwechselstörungen, darunter eine Pilotstudie mit Patienten mit MetS, dass TRE zu folgenden Veränderungen führte:

- Gewichtsverlust
- Verringerung der Essensdauer
- Abnahme der Fettmasse
- geringere Energieaufnahme
- verbesserte Glukosetoleranz und [Insulinresistenz](#)
- bessere glykämische Kontrolle
- verbesserter Lipidstoffwechsel
- besserer Schlaf
- reduzierter Blutdruck

In einer Pilotstudie an amerikanischen Patienten mit MetS wurden Verbesserungen bei Körpergewicht und Körperfett, Taillenumfang, atherogenen Lipiden und Blutdruck beobachtet. Die kardiometabolischen Vorteile waren größtenteils unabhängig von den Veränderungen des Körpergewichts.

Prädiabetische und adipöse Männer, die eine TRE-[Intervention](#) durchführten, ohne Gewicht zu verlieren, zeigten Verbesserungen der Insulinsensitivität, des Blutdrucks, des oxidativen Stresses sowie einen reduzierten Appetit.

TRE führte bei zentraler [Adipositas](#) zu einer Verringerung des Körpergewichts, des Taillenumfangs, des Hungergefühls, des Ghrelins, des systolischen Blutdrucks und zu einer Verbesserung der [Insulinresistenz](#), der glykämischen Kontrolle, des oxidativen Stresses, des Schlafs und der Lebensqualität.

Time-Restricted-Eating kann sich positiv auf die kardiometabolische Gesundheit auswirken

Ein konsistenter täglicher Ess- und Fastenrhythmus durch TRE bei Patienten mit MetS kann dazu beitragen, endogene zirkadiane Rhythmen wiederherzustellen und metabolische Regulationsmechanismen zu verbessern. Dies kann sich zudem positiv auf die kardiometabolische Gesundheit auswirken, so das Fazit der Autoren.

Referenzen:

Cho, A. Y., Roh, J. G., Shim, Y. S., Lee, H. S., & Hwang, J. S. (2021). Biochemical predictors of metabolically unhealthy obesity in children and adolescents. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*. <https://doi.org/10.1515/jpem-2021-0542>

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“