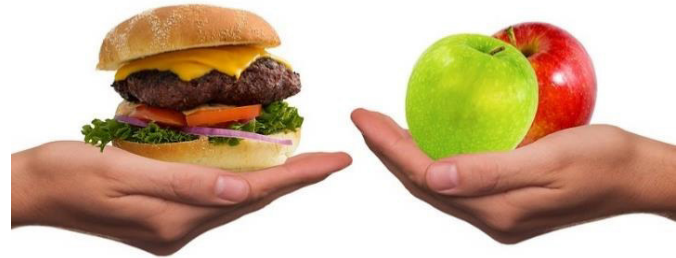


Intervall-Fasten

Kurz vor der Fastenzeit ist auch das Intervall- oder intermittierende Fasten in aller Munde. Dabei handelt es sich um einen Wechsel zwischen Phasen in denen gefastet wird (also keine oder sehr wenig Nahrung zu sich genommen wird) und Phasen in denen normal (im besten Fall jedoch gesund und ausgewogen) gegessen wird.

Je nach Variante wird somit an 1 bis 3 Tagen pro Woche die Energiezufuhr beschränkt und an den anderen Tagen wird „normal“ gegessen, mit beliebigen Mahlzeiten und Nahrungsmittel.



Vorteile des Intervall-Fastens

- **Relativ einfache Durchführung**
- gut in den **Alltag integrierbar**;
- an „**Esstagen**“ **abwechslungsreiches Essen** möglich;
- motivierend, da **schnelle Erfolge** durch hohe Energieeinsparung an den Fastentagen;
- **Reduktion wichtiger Stoffwechselparameter** wie: Körpergewicht, Fettanteil, viszerales Fett, Blutfettwerte sowie der Glucose, Nüchtern-Insulin und Insulinresistenz
- **erhöhte Produktion von Wachstumshormonen**, die neues Muskelgewebe aufbauen, Fett verbrennen, die Qualität der Knochen und die Proteinsynthese steigern können

Physiologische Hintergründe zum Intervall-Fasten

- Beim Fasten wechselt der Körper in den Hungerstoffwechsel.
- Dabei wird Körperfett als Energiequelle herangezogen.
- Die Anzahl der Fettzellen im Körper kann gesenkt und dadurch das Risiko für Insulinresistenz oder Diabetes reduzieren werden.
- Es wurden bereits einige wissenschaftliche Studien zur Effektivität des Intervall-Fastens durchgeführt.

Kritik am Intermittierenden Fasten

- Wissenschaftliche Studien zu Langzeitfolgen des Intervallfastens liegen (noch) nicht vor
- Bei vielen Fastenempfehlungen wird suggeriert, dass während der erlaubten „Essenszeiten“ alle Lebensmittel uneingeschränkt gegessen werden können. Dies kann trotz Einhalten des Fastenzeitraums zu einer **überhöhten Kalorienaufnahme** führen.
- Werden ungesunde Essgewohnheiten nicht verändert, lernt man außer dem Nahrungsverzicht nichts über eine ausgewogene Ernährung
- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält Intermittierendes Fasten für **nicht** sinnvoll, um langfristig das Gewicht zu regulieren, wenn keine Umstellung zu einer gesundheitsfördernden Ernährung erfolgt.

Wichtig zu beachten:

- Das intermittierende Fasten ist **nicht** für Schwangere, Stillende, insulinpflichtige Diabetiker, älteren Personen und Personen unter 18 Jahren bzw. Personen mit erhöhtem Risiko für Nebenwirkungen einer Diät geeignet.
- Fastenkuren immer nach ärztlicher Rücksprache
- Darüber hinaus sollte immer darauf geachtet werden, dass genügend kalorienfreie Flüssigkeit getrunken wird um Kopfschmerzen, Schwindel und Konzentrationsschwächen zu vermeiden.

Varianten des Intermittierenden-Fastens

„5:2 Methode“ von Dr. Michael Mosley

- An **5 Wochentagen** wird im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung normal gegessen;
- An **2 Wochentagen** erfolgt eine Energiebeschränkung:
 - Frauen max. 500 kcal
 - Männer max. 600 kcal
- An den beiden Fastentagen soll viel energiefreie Flüssigkeit getrunken und viel Gemüse und **hochwertiges Eiweiß** mit wenig Kohlenhydraten gegessen werden.
- An den „Esstagen“ sollen die Mahlzeiten reichlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Eiweiß aus magerem Geflügel, Fisch sowie fettarme Milchprodukte enthalten.
- Das Kaloriendefizit sollte an den Essenstage nicht wieder „zerstört“ werden, indem man mehr isst als man verbraucht.
- Sobald das Idealgewicht erreicht wurde, kann auf einen Fastentag in der Woche reduzieren werden.

„alternierendes Fasten“ 10in2

- abwechselnd **24 Stunden normal essen** und
- **24 Stunden fast vollkommen auf Essen verzichten**
- Die **Abbruchrate** ist relativ hoch und der Langzeit-Diät-Erfolg ist geringer

Fazit

- Die positiven gesundheitlichen Aspekte des Intervall-Fastens sind laut wissenschaftlichen Studien mit anderen kalorienreduzierten Abnehm-Methoden vergleichbar
- Je nach Esstyp sind die Regeln des Fastens gut an den Tagesablauf adaptierbar, für manche ist es somit eine optimale Methode zur Gewichtsreduktion
- Wichtig ist, dass die verbleibenden Mahlzeiten ausgewogen sind, um eine Mangelernährung zu verhindern.
- Optimal ist eine **gesunde Ernährung** oder „Mini-Intervallfasten“, bestehend aus:
 - drei ausgewogenen, gesunden und vollwertigen Mahlzeiten
 - keinerlei Kalorienaufnahme zwischen den Mahlzeiten
 - Keine Zwischenmahlzeiten, keine Snacks, kein Obst zwischendurch und keine kalorienhaltigen Getränke.
- **Neben der „Fastenphase“ ist vor allem eine ausgewogene Lebensmittelauswahl an den Nicht-Fastentagen entscheidend um Erfolge zu erzielen und langfristig zu sichern.**

„stundenweises Fasten“ oder „16:8-Methode“

es wird für **mehrere aufeinanderfolgende Stunden auf Essen** verzichtet:

- **14 h** (für Frauen) oder **16 Stunden** (für Männer) wird **gefastet** also nur kalorienfreie Getränke wie Wasser, ungesüßte Tees, schwarzer Kaffee zu sich genommen
- **8-10 Stunden darf Nahrung aufgenommen werden**;
 - Kaloriendefizit ist wichtig, um abzunehmen!

Dinner Cancelling“

- das **Abendessen** wird weggelassen.
- Bis zu einer bestimmten Uhrzeit (z.B. 17 Uhr) darf im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Kost gegessen werden.
- Anschließend sollen keine kalorienhaltigen Speisen und Getränke eingenommen werden. Diese Methode ist vergleichbar mit dem „stundenweise Fasten“.



Weitere Informationen zum Thema Ernährung sowie eine individuelle Beratung zur praktischen Umsetzung einer gesunden Ernährung in Ihrem Alltag erhalten Sie bei unserer **Diätologin Romana Führling**.