

DER GESUNDE ERNÄHRUNGSRYTHMUS: INTERMITTIERENDES FASTEN

Intermittierendes Fasten ist eine beliebte Methode ohne Hunger und Jo-Jo-Effekt überschüssige Pfunde zu verlieren. Außerdem betont die Wissenschaft die präventiven Effekte wie den Schutz vor Diabetes, Herzerkrankungen, Alzheimer und Krebs. Selbst die Lebensdauer kann Intervallfasten beeinflussen.

Das Prinzip des intermittierenden Fastens – auch Intervallfasten genannt – ist sehr einfach: Es gibt Zeiten, in denen Sie normal essen und Zeiten, in denen Sie keine Nahrung zu sich nehmen. Während der Essensphase ist eigentlich alles erlaubt. Idealerweise sollten Sie jedoch gesunde Lebensmittel bevorzugen. Das bedeutet reichlich Gemüse, dafür wenig Fleisch, Weißmehl oder weißen Reis. Versuchen Sie Ihre täglichen Kalorien zu reduzieren, auf Zucker und fetthaltige Mahlzeiten zu verzichten.

So funktioniert das Fasten!

Das intermittierende Fasten lässt sich unterschiedlich praktizieren. Welche Fastenvariante Sie wählen, hängt von Ihren Vorlieben und auch Ihrer Disziplin ab. Häufig umgesetzt wird das 16:8-Fasten. Sie dürfen in einem Zeitfenster von 8 Stunden normal essen, darauf folgt eine Fastenzeit von 16 Stunden. Bei diesem Intervall wird oft auf das Frühstück oder das Abendessen verzichtet. Wichtig zu wissen: Ungesüßten Tee und Wasser sollen Sie den ganzen Tag reichlich trinken. Außerdem gibt es noch andere Fastenintervalle:

5:2-Fasten: Sie essen an 5 Tagen in der Woche normal, während die Nahrungsaufnahme an 2 Tagen auf eine geringe Menge von etwa 500 Kalorien begrenzt ist, wie bei einem leichten Gericht mit Fisch und Gemüse. Die beiden Fastentage sollten dabei nicht aufeinander folgen.

10:2 Fasten: Sie fasten an jedem zweiten Tag und nehmen dabei maximal 500 Kalorien am Tag zu sich.



36:12 Fasten: Am Tag wird z.B. von morgens 7 bis 19 Uhr normal gegessen, die folgende Nacht und den gesamten Folgetag wird gefastet. Es gibt nur ungesüßte Getränke.

20:4-Fasten: Während eines Zeitfensters von vier Stunden dürfen Sie Nahrung aufnehmen, darauf folgen 20 Stunden, in denen nur Wasser und Tee erlaubt sind.

So reagiert der Körper

Der Körper aktiviert während der Fastenintervalle (nach etwa 14 Stunden) die sogenannte Autophagie in den Zellen. Dabei verdauen die Zellen überaltertes und fehlerhaftes Baumaterial, der Körper reinigt sich von Altlasten. Diese Reaktion könnte die positiven Effekte von Fasten erklären, denn es soll unter anderem:

- Fett abbauen, besonders im Bauchbereich
- Entzündungsprozesse hemmen
- Cholesterinwerte reduzieren
- den Blutdruck senken
- den Blutzuckerspiegel stabilisieren





Gut zu wissen

Stress kann ein Grund sein, dass die Pfunde einfach nicht purzeln wollen. Das Stresshormon Cortisol beeinflusst das Abnehmen negativ: Ist der Cortisol-Spiegel zu hoch, werden vermehrt Glukose und Fettsäuren im Körper freigesetzt. Das wiederum führt zu einer stärkeren Einlagerung von Fett, insbesondere im Bauchraum. Für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion ist das Zusammenspiel einer gesunden Ernährung, regelmäßiger Bewegung und einem stressfreien Lebensstil entscheidend.

Das Intervallfasten soll außerdem verschiedenen Erkrankungen vorbeugen oder den Verlauf von chronischen Krankheiten positiv beeinflussen. Dazu gehören Gelenksbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes sowie Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Akne. Sogar auf die Entstehung von Krebs soll das Fasten einen Einfluss haben. Die meisten Studien, die eine gesundheitsfördernde Wirkung des Intervallfastens belegen, sind bisher nur an Tieren durchgeführt worden. Diese Tierexperimente zeigten einen weiteren eindrucksvollen Effekt: Intermittierendes Fasten kann das Leben verlängern. Der Nachweis am Menschen steht jedoch noch aus. Auch wenn kleinere Studien hinsichtlich der Wirkung des intermittierenden Fastens am Menschen vorliegen, sind deren Aussagen bisher nicht eindeutig.

So fasten Sie mit Erfolg

Die Form des Intervallfastens muss zu Ihrem Lebensstil passen. Wenn Sie nachts aktiv sind, und nicht auf ein spätes Abendbrot verzichten möchten, stimmen Sie die Fastenintervalle auf diesen Rhythmus an. Setzen Sie sich realistische Ziele, um motiviert zu bleiben. Der Start des Intervallfastens muss nicht sofort mit einer Essenspause von 16 Stunden beginnen. Gewöhnen Sie Ihren Körper an die Veränderung, indem Sie mit einem Intervall von 12

Stunden beginnen. Danach wird die Fastenzeit langsam gesteigert. Machen Sie sich bewusst, das Intervallfasten ist eine Ernährungsumstellung zum Abnehmen, bei der man langsame aber dauerhafte Erfolge sieht.

Während der Essensphasen sollten Sie nicht ungehemmt schlemmen. Wer sich nach der Fastenphase einen doppelten Cheeseburger mit Pommes genehmigt, wird kein Gewicht verlieren. Als Faustregel gilt: Kohlenhydrate und Zucker vom Speiseplan streichen, stattdessen sollten Ballaststoffe in Form von Gemüse und Proteinquellen wie Eier, Fleisch, Nüsse oder Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan stehen.

Wer langfristig Gewicht verlieren will, muss neben einer Ernährungsumstellung auch Sport treiben. So verbrennt der Körper während des Intervallfastens optimal Kalorien. Die perfekte Wahl wäre ein moderates Ausdauertraining kombiniert mit Krafttraining.

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie nicht fasten, denn es ist wichtig, dass das Kind über den Tag verteilt genügend Energie und Nährstoffe erhält. ●

Verfasserin: Verena Nittka

Quelle: Deute Gesellschaft für Ernährung: Intervallfasten; <https://hausarzt.link/NGcnt>



Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel

Weitergabe an Patienten ist ausdrücklich erwünscht!

