

## 4:3-Intervallfasten zeigt Vorteile gegenüber Kalorienrestriktion

**Datum:** 28.05.2026

**Original Titel:**

Effects of 4:3 Intermittent Fasting on Eating Behaviors and Appetite Hormones: A Secondary Analysis of a 12-Month Behavioral Weight Loss Intervention

**Kurz & fundiert**

- Größerer Gewichtsverlust durch 4:3-Fasten oder tägliche Kalorienreduktion?
- Randomisierte kontrollierte Langzeitstudie mit 165 Teilnehmern
- Essverhalten, appetitbezogene Hormone und Gewichtsverlust über 12 Monate untersucht
- Weniger Heißhungerattacken und unkontrolliertes Essverhalten mit 4:3-Fasten nach 12 Monaten
- Verschlechtertes Essverhalten mit Kalorienrestriktion im gleichen Zeitraum
- Stärkerer Gewichtsverlust mit positiveren Veränderungen des Essverhaltens verbunden bei 4:3-Fasten
- Keine Veränderung von appetitregulierenden Hormonen in beiden Gruppen
- Bessere Ergebnisse trotz gleicher Kalorienreduktion und sportlicher Aktivität mit 4:3-Fasten

**MedWiss - Eine neue Studie konnte zeigen, dass Intervallfasten nach dem 4:3-Muster im Vergleich zur täglichen Kalorienreduktion zu einer signifikanten Verbesserung des Essverhaltens führt. Menschen mit Adipositas, die dem 4:3-Fasten folgten, zeigten nach 12 Monaten weniger Heißhungerattacken und unkontrolliertes Essen. Außerdem verloren sie mehr Körpergewicht.**

---

Übergewicht und Adipositas stellen ein weltweites Gesundheitsproblem dar. Die tägliche Restriktion von Kalorien ist eine verbreitete Strategie zur Gewichtsreduktion, führt jedoch häufig zu metabolischen und verhaltensbedingten Anpassungen wie gestörtem Essverhalten und einer Fehlregulation des Appetits. Intervallfasten, insbesondere das 4:3-Muster (4 Tage normales Essen, 3 Tage Fasten), könnte diese Effekte abmildern, so die Hypothese von Wissenschaftlern.

**Kalorien dauerhaft reduzieren, oder tageweise fasten - Welche Strategie funktioniert besser?**

Eine Sekundäranalyse einer randomisierten, kontrollierten Langzeitstudie verglich nun Veränderungen im Essverhalten und appetitbezogener Hormone zwischen dem 4:3-Fasten und einer täglichen Kalorienrestriktion über 12 Monate und untersuchte deren Zusammenhang mit dem Gewichtsverlust. Beide Gruppen verfolgten ein wöchentliches Energiedefizit von 34 %, erhielten eine umfassende verhaltensbasierte Gruppenunterstützung und die Empfehlung, 300 Minuten moderate Bewegung pro Woche im aeroben Bereich durchzuführen. Das Essverhalten wurde mit

validierten Fragebögen zu Beginn sowie nach 3, 6 und 12 Monaten ermittelt. Die Studie erfasste die Konzentrationen verschiedener appetitregulierender Hormone und Botenstoffe, wie Leptin, Ghrelin, Peptid YY, brain-derived neurotrophic factor (BDNF) und Adiponektin, im nüchternen Zustand zu Beginn sowie nach 6 und 12 Monaten.

### **Sekundäranalyse: Vergleich von 2 Diätstrategien über einen Zeitraum von 1 Jahr**

165 Erwachsene mit Übergewicht oder Adipositas (Durchschnittsalter  $42 \pm 9$  Jahre, durchschnittlicher BMI  $34,2 \pm 4,3$  kg/m<sup>2</sup>; 74 % Frauen) wurden zufällig entweder dem 4:3-Fasten (n = 84) oder der täglichen Kalorienrestriktion (n = 81) zugewiesen. Nach 12 Monaten zeigten die Teilnehmer in der 4:3-Fasten-Gruppe eine Abnahme von Heißhungerattacken und unkontrolliertem Essen, während diese Werte in der Kalorienrestriktionsgruppe anstiegen ( $p < 0,01$  für Unterschiede zwischen den Gruppen). Innerhalb der 4:3-Fasten-Gruppe war ein größerer Gewichtsverlust mit einer Reduktion von unkontrolliertem Essen ( $r = -0,27$ ;  $p = 0,03$ ), emotionalem Essen ( $r = -0,37$ ;  $p < 0,01$ ) sowie einem Anstieg der kognitiven Kontrolle über das Essverhalten ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,01$ ) verbunden. Es gab zu keinem Zeitpunkt signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen in Bezug auf Änderungen der gemessenen appetitbezogenen Hormone.

### **4:3-Fasten verbesserte Essverhalten und Gewicht, ohne Einfluss auf Hormone**

Im Vergleich zur täglichen Kalorienrestriktion führte das 4:3-Fasten nach 12 Monaten zu einer Verbesserung von Heißhunger und unkontrolliertem Essen. Diese Verhaltensänderungen könnten laut der Studienautoren den stärkeren Gewichtsverlust in der 4:3-Fasten-Gruppe erklären. Zukünftige Studien sollten die zugrunde liegenden Mechanismen für die Verhaltensveränderungen sowie deren langfristige Stabilität weiter untersuchen.

#### **Referenzen:**

Breit MJ, Caldwell AE, Ostendorf DM, Pan Z, Creasy SA, Swanson B, Clark K, Hill EB, MacLean PS, Bessesen DH, Melanson EL, Catenacci VA. Effects of 4:3 Intermittent Fasting on Eating Behaviors and Appetite Hormones: A Secondary Analysis of a 12-Month Behavioral Weight Loss Intervention. *Nutrients*. 2025 Jul 21;17(14):2385. doi: 10.3390/nu17142385. PMID: 40733010; PMCID: PMC12298406.