

Abnehmstrategien: Intervallfasten versus Kalorienrestriktion

Datum: 19.09.2022

Original Titel:

Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss

Kurz & fundiert

- Was ist besser: Diät oder Intervallfasten?
- Randomisierte Studie mit 139 Patienten mit Adipositas
- 1 500 bis 1 800 kcal pro Tag für Männer
- 1 200 bis 1 500 kcal pro Tag für Frauen
- 1 Jahr Follow-up

MedWiss - Bei Menschen mit starkem Übergewicht war Intervallfasten in Kombination mit einer Reduktion der Kalorien nicht effektiver als eine Kalorienreduktion alleine.

Die langfristige Wirksamkeit und Sicherheit von Intervallfasten zur Gewichtsabnahme konnte bislang nicht abschließend geklärt werden. Eine aktuelle Studie ist nun der Frage nachgegangen, ob eine Kalorienrestriktion plus Intervallfasten oder Intervallfasten alleine bessere Abnehmerfolge bringt.

Kalorienreduzierte Diät und Intervallfasten über 12 Monate

Für die Studie wurden 139 Patienten mit Adipositas randomisiert einer zeitlich eingeschränkten Ernährung (Essen nur zwischen 8:00 und 16:00 Uhr) mit Kalorienrestriktion oder einer täglichen Kalorienrestriktion allein randomisiert zugeordnet. Alle Teilnehmer wurden angewiesen 12 Monate lang eine kalorienreduzierte Diät einzuhalten. Die Diät bestand aus 1 500 bis 1 800 kcal pro Tag für Männer und 1 200 bis 1 500 kcal pro Tag für Frauen. Der primäre Endpunkt war der Unterschied zwischen den beiden Gruppen in Bezug auf die Veränderung des Körpergewichts gegenüber dem Ausgangswert. Zu den sekundären Endpunkten gehörten Änderungen des Taillenumfangs, des Body-Mass-Index (BMI), des Körperfetts und Messungen der metabolischen Risikofaktoren.

Keine signifikanten Unterschiede zwischen den Abnehmstrategien

Von den insgesamt 139 Teilnehmern, die randomisiert wurden, absolvierten 118 (84,9 %) die 12-monatige Nachuntersuchung. Der mittlere Gewichtsverlust gegenüber dem Ausgangswert nach 12 Monaten betrug -8,0 kg (95 % Konfidenzintervall [KI]: -9,6 bis -6,4) in der Intervallfastengruppe und -6,3 kg (95 % KI: -7,8 bis -4,7) in der Kalorienrestriktionsgruppe. Die Gewichtsveränderungen waren in den beiden Gruppen nach 12 Monaten nicht signifikant unterschiedlich (Nettounterschied -1,8 kg; 95 % KI -4,0 bis 0,4; $p = 0,11$). Die Ergebnisse der Analysen von Taillenumfang, Body-Mass-Index,

BMI, Körperfett, fettfreier Körpermasse, Blutdruck und metabolischen Risikofaktoren stimmten mit den Ergebnissen des primären Endpunkts überein. Darüber hinaus gab es keine wesentliche Unterschiede zwischen den Gruppen in der Anzahl unerwünschter Ereignisse.

Intervallfasten + Kalorienrestriktion war Kalorienrestriktion alleine nicht überlegen

Bei Patienten mit Adipositas war Intervallfasten in Bezug auf Gewichtsreduktion, Körperfettanteil oder metabolische Risikofaktoren nicht vorteilhafter als eine tägliche Kalorienreduktion alleine, so Resümee der Studienautoren.

Referenzen:

Liu, D., Huang, Y., Huang, C., Yang, S., Wei, X., Zhang, P., Guo, D., Lin, J., Xu, B., Li, C., He, H., He, J., Liu, S., Shi, L., Xue, Y., & Zhang, H. (2022). Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss. *New England Journal of Medicine*, 386(16), 1495-1504.