

Cochrane Review: Wie gut hilft Intervallfasten beim Abnehmen?

Freiburg, Intervallfasten liegt seit einiger Zeit - gerade in den Sozialen Medien - sehr im Trend: Es soll angeblich Gewicht reduzieren und den Stoffwechsel positiv beeinflussen. Ein jetzt veröffentlichter Cochrane Review geht der Frage nach: Wie stark nehmen Erwachsene mit Übergewicht oder Adipositas durch Intervallfasten ab? Vereinfacht zusammengefasst zeigt er: Sie nehmen durch Intervallfasten möglicherweise nicht mehr ab als durch andere Diäten - aber wahrscheinlich etwas mehr als ohne gezielte Ernährungsintervention.

„Für manche Menschen kann Intervallfasten vielleicht eine sinnvolle Option sein“, so Luis Garegnani, einer der Review-Autoren und Direktor des Cochrane-Zentrums am „Universidad Hospital Italiano de Buenos Aires“. „Aber die aktuelle Evidenz rechtfertigt die Begeisterung nicht, die in den Sozialen Medien zu beobachten ist.“

Der neue Review fasst verschiedene Formen von Intervallfasten zusammen und zeigt anhand der Auswertung von 21 randomisiert kontrollierten Studien mit insgesamt 1430 Teilnehmenden: Im Vergleich zu anderen Diäten reduziert Intervallfasten das Körpergewicht bei Menschen mit Übergewicht oder Adipositas möglicherweise nicht oder nur minimal.

Die Formulierung „möglicherweise“ ist aus wissenschaftlicher Sicht deshalb wichtig, weil dieses Review-Ergebnis mit einer relativ großen Unsicherheit behaftet ist. Die Review-Autor*innen bewerteten seine Vertrauenswürdigkeit als „niedrig“ - das ist die zweitunterste von vier möglichen Stufen im so genannten GRADE-System, mit dem sich die Zuverlässigkeit wissenschaftlicher Erkenntnisse bewerten lässt. Viele der ausgewerteten Untersuchungen waren nämlich klein und hatten methodische Mängel. Sprich: Neue Studienergebnisse könnten durchaus dazu führen, dass sich die Evidenz zu Intervallfasten noch ändert.

Die Review-Autor*innen haben das Intervallfasten nicht nur mit anderen Diätformen verglichen, sondern auch mit „keiner strukturierten Ernährungsintervention“. (Vereinfacht ausgedrückt bedeutet das: keine Diät bzw. die eigenen Essgewohnheiten weitgehend beizubehalten.) Dafür wurden sechs Studien mit 427 übergewichtigen oder adipösen Teilnehmenden ausgewertet. Hier zeigt sich wahrscheinlich ein kleiner Effekt: Bei Intervallfastenden sinkt das Körpergewicht wahrscheinlich durchschnittlich um 3,4 Prozent mehr als bei Menschen ohne eine gezielte Ernährungsintervention. Die Review-Autor*innen stufen die Vertrauenswürdigkeit dieser Zahlen als „moderat“ ein. (Das entspricht im GRADE-System der zweithöchsten von vier Stufen.) Auch dieses zweite Review-Ergebnis ist aus wissenschaftlicher Sicht also mit einer gewissen, aber geringeren Unsicherheit behaftet.

Ein intervallfastender Mensch mit 100 Kilo Körpergewicht würde demnach im Mittel wahrscheinlich etwa 3,4 Kilo mehr abnehmen als jemand, der nicht aktiv intervallfastet. Klinische Leitlinien empfehlen für Menschen mit Übergewicht und Adipositas allerdings einen Gewichtsverlust von mindestens fünf Prozent, da erst ab dieser Schwelle gesundheitliche Risiken sinken.

Bei dem aktuellen Review sei einschränkend zu beachten, erläutert Prof. Dr. Jörg Meerpohl, wissenschaftlicher Vorstand von Cochrane Deutschland in Freiburg, dass fast alle ausgewerteten Studien nur über einen Zeitraum von sechs bis zwölf Monaten durchgeführt wurden. „Man kann auf Basis der vorliegenden Evidenz keine verlässliche Aussage treffen, ob es übergewichtigen und

adipösen Menschen mit Intervallfasten langfristig gelingt, ihr Gewicht so deutlich zu reduzieren, dass sie dadurch gesünder werden“, so Meerpohl. „Zudem fehlen Daten dazu, wie zufrieden die Menschen mit dem Intervallfasten sind, ob sie es mittel- und langfristig im Alltag gut durchhalten können und ob es unerwünschte Wirkungen hat. Unklar bleibt außerdem, wie sich Intervallfasten auf Begleiterkrankungen von Übergewicht auswirkt und ob es beispielsweise hilft, einen Typ 2-Diabetes zu verhindern. Auch dazu fehlen bislang die Daten.“

In den Studien, die der Cochrane Review einschließt, wurden im Wesentlichen folgende Formen des Intervallfastens untersucht:

- Zeitlich begrenztes Essen (Time-restricted feeding):

Die tägliche Nahrungsaufnahme ist auf ein festes Zeitfenster beschränkt, meist auf höchstens 8 bis 10 Stunden pro Tag. Die restliche Zeit wird gefastet, oft über Nacht für mindestens 14 Stunden.

- Periodisches Fasten:

An ein bis zwei Tagen pro Woche wird gefastet oder kaum gegessen. An den übrigen fünf bis sechs Tagen wird normal gegessen.

- Alternierendes Fasten (Alternate-day fasting):

Fastentage und Tage mit normaler Nahrungsaufnahme wechseln sich ab. An Fastentagen wird entweder gar nichts oder nur sehr wenig gegessen.

- Modifiziertes alternierendes Fasten (z. B. 5:2-Diät):

An zwei Tagen pro Woche wird die Kalorienzufuhr stark reduziert, an den übrigen fünf Tagen wird normal gegessen. An den Fastentagen wird nicht vollständig auf Nahrung verzichtet.

Hintergrund:

Hierzulande sind laut Robert Koch-Institut fast die Hälfte aller Frauen und mehr als die Hälfte aller Männer von Übergewicht (einschließlich Adipositas) betroffen – haben also einen Body Mass Index von 25 und mehr. Fast ein Fünftel der Erwachsenen in Deutschland sind adipös, haben also einen Body Mass Index von 30 und mehr. (Diese Zahlen stammen aus den Jahren 2019/2020.)

Quelle: <https://www.rki.de/DE/Themen/Nichtuebertragbare-Krankheiten/Koerperliche-Gesundh...>

Über Cochrane Deutschland:

Cochrane Deutschland mit Sitz in Freiburg ist Teil der internationalen, gemeinnützigen Cochrane Collaboration. Dieses Netzwerk unabhängiger Wissenschaftler*innen erstellt systematische Übersichtsarbeiten zu verschiedensten medizinischen und gesundheitlichen Fragen – die so genannten Cochrane Reviews. Darin fassen die Forschenden die weltweite Studienlage transparent zusammen und bewerten deren Qualität. Ziel ist es, dadurch eine evidenzbasierte, verlässliche Grundlage für medizinische und gesundheitspolitische Entscheidungen zu schaffen. Seit seiner Gründung 1993 hat das Netzwerk bereits etwa 9500 Cochrane Reviews veröffentlicht. Cochrane Deutschland übersetzt besonders relevante Reviews aus dem Englischen ins Deutsche und macht sie so der Öffentlichkeit hierzulande leichter zugänglich.

www.cochrane.de

Originalpublikation:

„Intermittierendes Fasten für Erwachsene mit Übergewicht oder Adipositas“ wird in der Cochrane Database of Systematic Reviews veröffentlicht werden. Nach Ablauf der Sperrfrist (16.2.2026, 02:00 Uhr MEZ) ist der Review hier

abrufbar: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD015610.pub2>