

Hilft Intervallfasten bei Typ-2-Diabetes?

Intervallfasten liegt im Trend - doch kann es auch helfen, Typ-2-Diabetes besser zu behandeln? Das möchten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler am Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ) genauer untersuchen. Wer Typ-2-Diabetes hat und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit tun möchte, kann jetzt an der IFIS-Studie teilnehmen.

Beim Intervallfasten wechseln sich Phasen des Essens mit längeren Essenspausen ab – man isst täglich nur innerhalb eines festgelegten Zeitfensters und fastet die restlichen Stunden. „Vorherige klinische Studien haben gezeigt, dass sich Intervallfasten positiv auf die Gewichtsreduktion und den Stoffwechsel auswirken kann. In den Fastenphasen sinkt der Insulinspiegel, der Körper nutzt somit vermehrt Fett als Energiequelle“, erklärt Prof. Michael Roden, wissenschaftlicher Geschäftsführer und Sprecher des Vorstands des DDZ sowie Direktor der Klinik für Endokrinologie und Diabetologie am Universitätsklinikum Düsseldorf. Mit der IFIS-Studie (Intermittent Fasting to Improve Insulin Secretion) wollen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler herausfinden, welchen Einfluss Intervallfasten auf den Zuckerstoffwechsel und den Körperfettgehalt konkret bei Typ-2-Diabetes hat.

Untersucht wird die 16:8-Methode, bei der täglich 16 Stunden lang gefastet und in einem Zeitfenster von acht Stunden gegessen wird. „Wir möchten herausfinden, ob durch Intervallfasten die Bauchspeicheldrüse wieder ausreichend und rechtzeitig Insulin ausschüttet, um den Zucker aus dem Blut in die Körperzellen zu schleusen. Intervallfasten könnte sich dann als Begleittherapie bei Typ-2-Diabetes eignen“, fügt Prof. Robert Wagner, Leiter des Klinischen Studienzentrums am DDZ und leitender Oberarzt an der Klinik für Endokrinologie und Diabetologie am Universitätsklinikum Düsseldorf, hinzu.

Kostenlose Untersuchungen und Ernährungsberatung

Die Teilnehmenden werden zufällig in zwei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe folgt über vier Wochen einer Standarddiät, die andere setzt auf Intervallfasten um abzunehmen. Beide Gruppen erhalten eine wissenschaftlich fundierte Ernährungsberatung. Zu Beginn und am Ende des Studienzeitraums erfolgen umfassende Untersuchungen zur körperlichen Gesundheit – etwa Bluttests oder Messungen des Energiestoffwechsels und des Körperfettanteils. Eine Nachuntersuchung sechs Monate nach der Studienphase soll zeigen, wie nachhaltig die Effekte sind.

Teilnehmende tragen dazu bei, herauszufinden, wie Intervallfasten die Wirkung einer Insulintherapie bei Typ-2-Diabetes sinnvoll unterstützen kann. Mitmachen können Erwachsene im Alter von 18 bis 70 Jahren, bei denen vor höchstens fünf Jahren ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert wurde und die keine Insulintherapie erhalten. Voraussetzung ist ein Body-Mass-Index (BMI) zwischen 22 und 45 kg/m².

Die Teilnahme ist kostenlos, die Probandinnen und Probanden erhalten eine individuelle Betreuung und eine finanzielle Aufwandsentschädigung. Eine Teilnahme an bestimmten Untersuchungen, etwa eine Magnetresonanztomografie, wird zusätzlich vergütet. Auch Fahrtkosten werden erstattet. Für die Studie arbeitet das DDZ eng mit dem Deutschen Zentrums für Diabetesforschung (DZD) und der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf zusammen. Die Studie wird deutschlandweit an mehreren Standorten durchgeführt.

Informieren und anmelden:

Die Untersuchungen finden im Studienzentrum des DDZ (Auf'm Hennekamp 65, 40225 Düsseldorf) statt. Interessierte können sich telefonisch unter 0211 3382-209, per Mail an studienzentrum@ddz.de oder auf der Website der IFIS-Studie (www.ddz.de/studien/ifis) informieren.