

Intermittierendes Fasten führt zu gleichen Gewichtserfolgen wie übliche Diäten

Datum: 20.04.2018

Original Titel:

Short-term intermittent energy restriction interventions for weight management: a systematic review and meta-analysis

Diäten gibt es in Hülle und Fülle. Während manche Diäten gezielt auf die Einsparung eines bestimmten Nährstoffs wie Fett oder Kohlenhydrate abzielen, legen andere Diäten den Fokus auf bestimmte Lebensmittel (z. B. Rohkost-Diäten mit ausschließlichem Verzehr von Rohkost oder Steinzeitdiäten, bei der nur das gegessen wird, was bereits die steinzeitlichen Vorfahren kannten) oder festgelegte Uhrzeiten der Nahrungsaufnahme (z. B Diäten, bei denen ein Abstand zwischen den Mahlzeiten von mindestens 5 Stunden eingehalten werden muss oder Diäten, bei denen ab 18 Uhr nichts mehr gegessen werden soll).

Viel Ansehen haben in letzter Zeit auch Diätformen erzielt, bei denen an einigen Tagen der Woche streng Diät gehalten und an den restlichen Tagen hingegen normal geschlemmt wird. Ein prominentes Beispiel für eine solche Form des intermittierenden (intermittierend = zeitweilig aussetzend) Fastens ist die 5:2-Diät, bei der 5 Tage lang normal gegessen und an 2 Tagen gefastet wird. Intermittierendes Fasten existiert in zahlreichen unterschiedlichen Ausprägungen, die 5:2-Diät ist also nur ein Beispiel von vielen.

Forscher aus Großbritannien untersuchten nun die Erfolge für einen Gewichtsverlust beim intermittierenden Fasten im Vergleich mit üblichen Diäten (mit täglicher Kalorieneinsparung) bei Personen mit Übergewicht (*Body Mass Index* (BMI) > 25) oder Adipositas (BMI > 30).

Die Forscher suchten dazu in medizinischen Datenbanken nach Studien zu diesem Thema und werteten diese zusammenfassend aus. In ihre zusammenfassende Analyse schlossen die Forscher ausschließlich Studien ein, die eine Laufzeit von mehr als 12 Wochen hatten. Insgesamt konnten 5 Studien eingeschlossen und ausgewertet werden.

Diese zeigten, dass es keine Unterschiede im Gewichtsverlust sowohl direkt nach Studienende als auch zu einem später gelegenen Zeitpunkt zwischen dem intermittierenden Fasten und den üblichen Diäten gab. Die Studienteilnehmer konnten durch beide Diätformen mehr als 5 kg an Gewicht abnehmen. Dies war auch mit gesundheitlichen Vorteilen für die Teilnehmer verbunden.

Das intermittierende Fasten stelle sich damit in dieser Studie als gleichwertige Alternative zu normalen Diätformen mit täglicher Kalorieneinsparung dar. Damit gibt es eine weitere Behandlungsmöglichkeit für Personen mit Übergewicht und Adipositas, die zur Verbesserung ihrer Gesundheit einen Gewichtsverlust anstreben.

Referenzen:

Harris L, McGarty A, Hutchison L, Ells L, Hankey C. Short-term intermittent energy restriction interventions for weight management: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2017 Oct 4. doi: 10.1111/obr.12593.