

## Intermittierendes Fasten: Gewichtsreduktion und relevant zur Diabetesbehandlung

**Datum:** 26.01.2022

**Original Titel:**

Intermittent fasting: is there a role in the treatment of diabetes? A review of the literature and guide for primary care physicians

**Kurz & fundiert**

- Auswertung von Übersichtsartikeln, klinischen Studien und Fallserien
- Intermittierendes Fasten erzielte bei Typ-2-Diabetes gute Ergebnisse
- Senkung des Körpergewichts und spezifischer Marker
- Patienten mit Diabetes sollten nur unter ärztlicher Aufsicht fasten

**MedWiss – Ein Überblicksartikel US-amerikanischer Wissenschaftler konnte zeigen, dass intermittierendes Fasten eine wirksame Behandlungsoption für Patienten mit Typ-2-Diabetes ist.**

---

Typ-2-Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, die durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet ist und zahlreiche Begleiterkrankungen und Komplikationen verursacht. Die Erkrankung ist hauptsächlich auf eine Insulinresistenz insbesondere in Leber, Skelettmuskulatur und dem Fettgewebe zurückzuführen. Ein aktueller US-amerikanischer Überblicksartikel hat sich mit der Frage beschäftigt, ob intermittierendes Fasten als alternative, nicht-medikamentöse Behandlungsoption für Patienten mit Diabetes geeignet ist.

Die Wissenschaftler durchsuchten PubMed, Ovid MEDLINE und Google Scholar nach Übersichtsartikeln, klinischen Studien und Fallserien zu Typ-2-Diabetes, Insulinresistenz und intermittierendem Fasten. Dabei wurden drei typische Methoden berücksichtigt: tageweise abwechselndes Fasten, periodisches Fasten (z. B. 1 – 2 Tage fasten pro Woche) oder zeitbegrenzte Nahrungsaufnahme (z. B. täglich 16 – 20 Stunden fasten).

### **Intermittierendes Fasten in vielen Studien wirksam**

In der Mehrheit der verfügbaren Studien konnte mit intermittierendem Fasten folgende positive Ergebnisse bei Diabetespatienten erzielt werden:

- Körpergewichtsreduktion
- Senkung der Nüchtern glukose
- Senkung des Nüchterninsulins
- Insulinresistenz reduzieren
- Senkung des Leptinspiegels (bei Übergewicht erhöht)

- Erhöhung des Adiponektinspiegels (bei Übergewicht gesenkt)

Einige Studien konnten sogar zeigen, dass Patienten ihren Bedarf an Insulin während des therapeutisch begleiteten Intervallfastens rückgängig machen konnten.

### **Intermittierendes Fasten nur unter ärztlicher Begleitung**

Laut der Autoren deuten die Ergebnisse darauf hin, dass intermittierendes Fasten eine wirksame nicht-medikamentöse Behandlungsoption für Typ-2-Diabetes ist. Weitere Forschung ist erforderlich, um die Auswirkungen des intermittierenden Fastens von den Auswirkungen der Gewichtsabnahme abzugrenzen. Diabetespatienten sollten vor Beginn des Intervallfastens ihren Arzt konsultieren, um eine angemessene Überwachung und Einstellung ihrer Medikation während der Fastenzeit zu besprechen.

### **Referenzen:**

Albosta, M., & Bakke, J. (2021). Intermittent fasting: is there a role in the treatment of diabetes? A review of the literature and guide for primary care physicians. *Clinical Diabetes and Endocrinology*, 7(1), 3.  
<https://doi.org/10.1186/s40842-020-00116-1>