

Intervallfasten als vielversprechende Erstbehandlung bei Typ-2-Diabetes

Datum: 12.11.2025

Original Titel:

A 5:2 Intermittent Fasting Meal Replacement Diet and Glycemic Control for Adults With Diabetes: The EARLY Randomized Clinical Trial

Kurz & fundiert

- Intervallfasten bei neu diagnostiziertem Typ-2-Diabetes hilfreich?
- Randomisiert-kontrollierte Studie aus China verglich Intervallfasten mit Metformin oder Empagliflozin
- Signifikant stärkere Senkung des HbA_{1c}-Wertes in Intervallfastengruppe als unter Metformin oder Empagliflozin
- Höhere Gewichtsabnahme in Intervallfastengruppe im Vergleich zur Pharmakotherapie
- Effektive und nebenwirkungsärmere Alternative zur medikamentösen Erstbehandlung bei frühem Typ-2-Diabetes

MedWiss – Neue Studienergebnisse zeigen, dass ein 5:2-Intervallfasten mit Mahlzeitenersatz bei Menschen mit frühem Typ-2-Diabetes sowohl den Blutzuckerspiegel als auch das Körpergewicht stärker senken kann als die medikamentösen Standardtherapien mit Metformin oder Empagliflozin.

Ein intermittierendes Fastenprogramm mit 2 nicht aufeinanderfolgenden Fastentagen pro Woche und 5 Tagen Standardernährung in Kombination mit Mahlzeitenersatz (5:2 MR) könnte laut aktueller Studienergebnisse zusätzlichen Nutzen für Menschen mit Typ-2-Diabetes bieten. Das Ziel einer aktuellen Studie war es, die Wirkung der 5:2-MR-Diät auf die Blutzuckerkontrolle bei Menschen mit frühem Typ-2-Diabetes im Vergleich zu Metformin und Empagliflozin zu untersuchen.

Vergleich von Intervallfasten und Pharmakotherapie bei frühem Typ-2-Diabetes?

Die EARLY-Studie (Exploration of Treatment of Newly Diagnosed Overweight/Obese Type 2 Diabetes Mellitus) war eine randomisierte, offene, aktiv kontrollierte klinische Studie. Sie wurde vom 13. November 2020 bis 29. Dezember 2022 an 9 Zentren in China durchgeführt. Teilnehmer wurden zufällig einer von 3 Gruppen zugeteilt und in die Intention-to-Treat-Analyse mit entweder Metformin, Empagliflozin oder der 5:2-MR-Diät eingeschlossen. Die Behandlungsdauer betrug 16 Wochen mit einer anschließenden 8-wöchigen Nachbeobachtung.

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 405 Teilnehmern

Von den 405 randomisierten Teilnehmern beendeten 332 die 16-wöchige Behandlung (265 Männer, 65,4 %; durchschnittliches Alter 45,5 +/- 11,0 Jahre; mittlerer Body-Mass-Index: 29,5 +/- 4,1; mittlerer HbA_{1c}-Wert 7,9 % +/- 0,6). Die größte Senkung des HbA_{1c}-Wertes erreichte die 5:2-MR-Gruppe (Mittelwertdifferenz, MD: -1,9 %), gefolgt von Metformin (MD: -1,6 %; Differenz zu 5:2-Gruppe: -0,3 %; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,4 % - -0,1 %) und Empagliflozin (MD: -1,5 %; Differenz zu 5:2-Gruppe: -0,4 %; 95 % KI: -0,6 % - -0,2 %). Nach 16 Wochen betrug der durchschnittliche Gewichtsverlust in der 5:2-MR-Gruppe -9,7 kg im Vergleich zu -5,5 kg in der Metformin-Gruppe und -5,8 kg in der Empagliflozin-Gruppe.

HbA_{1c}- und Gewichtsreduktion in Intervallfastengruppe am höchsten

Die Ergebnisse der randomisiert-kontrollierten Studie bei chinesischen Erwachsenen mit Übergewicht oder Adipositas und frühem Typ-2-Diabetes zeigen somit, dass ein Intervallfasten in Form einer 5:2-MR-Diät kurzfristig sowohl die Blutzuckerkontrolle als auch die Gewichtsabnahme stärker verbessert als Metformin oder Empagliflozin. Laut der Studienautoren könnte die Methode daher eine vielversprechende und kostengünstige Erstintervention für das Diabetes-Management sein.

Referenzen:

Guo L, Xi Y, Jin W, Yuan H, Qin G, Chen S, Zhang L, Liu Y, Cheng X, Liu W, Yu D. A 5:2 Intermittent Fasting Meal Replacement Diet and Glycemic Control for Adults With Diabetes: The EARLY Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open. 2024 Jun 3;7(6):e2416786. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2024.16786. PMID: 38904963; PMCID: PMC11193124.