

Intervallfasten verbessert Stoffwechselfparameter bei gynäkologischen Krebserkrankungen

Datum: 14.07.2025

Original Titel:

The effects of intermittent fasting on anthropometric indices, glycemic profile, chemotherapy-related toxicity, and subjective perception in gynecological and breast cancer patients: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Intervallfasten hilfreich bei gynäkologischen Krebserkrankungen?
- Intervallfasten reduzierte signifikant das Körpergewicht bei Frauen mit Brust- oder gynäkologischen Krebserkrankungen
- Signifikante Senkung von Nüchternblutzucker und Insulinspiegel
- Auswirkungen auf chemotherapiebedingte Nebenwirkungen blieben statistisch unsicher
- Einige Studien zeigten positive Effekte auf Fatigue und Lebensqualität

MedWiss – Intervallfasten kann bei Menschen mit gynäkologischen oder Brustkrebserkrankungen zu einer Reduktion des Körpergewichts, der Blutzucker- und Insulinwerte führen, so das Ergebnis einer aktuellen Metaanalyse. Zudem zeigt es Potenzial zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Verringerung von Krebsfatigue. Der Einfluss von Intervallfasten auf Nebenwirkungen der Chemotherapie blieb unklar.

Zunehmend unterstützen Studien gesundheitliche Vorteile von Intervallfasten im Allgemeinen. Ob dies jedoch auch bei Krebserkrankungen Vorteile haben könnte, war bislang nicht geklärt. Ein systematischer Review mit Metaanalyse aus China untersuchte nun die Wirkung von Intervallfasten bei Menschen mit gynäkologischen oder Brustkrebserkrankungen.

Vergleich von Intervallfasten mit Standardernährung und kalorienreduzierten Diäten

Der systematische Review umfasste Studien, die Intervallfasten mit einer Standardernährung oder Kalorienrestriktion bei Menschen mit gynäkologischer oder Brustkrebserkrankung verglichen. Die Suche schloss Publikationen bis zum 5. Oktober 2024 in wissenschaftlichen Datenbanken wie PubMed, Web of Science, Cochrane Library, Scopus, Embase, China National Knowledge Infrastructure (CNKI) und Chinese Biomedical Literature Database (CBM) ein. Die erfassten Daten beinhalteten unter anderem den Body-Mass-Index (BMI), Körpergewicht, Taillenumfang, Nüchternblutzucker, Insulinspiegel, chemotherapiebedingte Toxizität sowie subjektives Wohlbefinden.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 9 Studien

Insgesamt wurden 625 Studienteilnehmer aus 7 randomisierten, kontrollierten Studien und 2 nicht-randomisierten Studien einbezogen. Die Metaanalyse zeigte, dass Intervallfasten das Körpergewicht signifikant reduzierte (Effektstärke, ES: -0,611; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,886 - -0,356; $p < 0,001$; $I^2 = 0\%$), ebenso die Blutzuckerwerte (Mittelwertdifferenz, MD: -0,347 mmol/l; 95 % KI: -0,533 - -0,140; $p < 0,001$) und Insulinkonzentrationen (MD: -0,395 mU/l; 95 % KI: -0,674 - -0,116; $p = 0,005$). Sensitivitätsanalysen zeigten eine stabile Gesamteffektstärke.

Signifikante Verbesserungen der Stoffwechselfparameter, unklare Auswirkungen auf Nebenwirkungen der Chemotherapie

Es bleibt unklar, ob Intervallfasten einen Einfluss auf die Verträglichkeit der Chemotherapie ausübt (Relatives Risiko, RR: 1,038; 95 % KI: 0,844 - 1,278; $p = 0,723$). In 3 Studien zeigte sich eine Reduktion von Fatigue, in 2 Studien eine Verbesserung der Lebensqualität durch Intervallfasten.

Überwiegend positive Effekte bei gynäkologischen Krebserkrankungen

Die Ergebnisse der Metaanalyse legen nahe, dass Intervallfasten positive Auswirkungen auf Körpergewicht, Blutzucker- und Insulinwerte bei Menschen mit gynäkologischen und Brustkrebserkrankungen haben kann. Zudem könnte es die Lebensqualität verbessern und Fatigue verringern. Der Einfluss auf chemotherapiebedingte Nebenwirkungen konnte jedoch nicht aufgeklärt werden. Die Autoren halten weitere hochwertige Studien mit Langzeitdaten für erforderlich, um die Ergebnisse zu bestätigen.

Referenzen:

Liu X, Meng Q, Fan W, Ning L, Ge L. The effects of intermittent fasting on anthropometric indices, glycemic profile, chemotherapy-related toxicity, and subjective perception in gynecological and breast cancer patients: a systematic review and meta-analysis. BMC Cancer. 2025 Mar 7;25(1):419. doi: 10.1186/s12885-025-13806-9. PMID: 40055608; PMCID: PMC11887389.