

Intervallfasten: Frühstücksverzicht versus Dinner-Cancelling

Datum: 04.09.2023

Original Titel:

The Effect of Early Time-Restricted Eating vs Later Time-Restricted Eating on Weight Loss and Metabolic Health

Kurz & fundiert

- Intervallfasten zur Gewichtskontrolle und Verbesserung der Stoffwechselgesundheit
- Welches Fastenfenster ist vorteilhafter?
- Frühstücksverzicht versus Dinner-Cancelling
- Metaanalyse aus China mit 12 randomisierten kontrollierten Studien (730 Teilnehmer)
- Frühstück demnach vorteilhaft für Gewichtsmanagement und Stoffwechsel

MedWiss – Eine aktuelle Studie aus China hat die Auswirkungen eines Verzichts auf das Frühstück mit dem Auslassen des Abendessens verglichen. Ein besonderes Augenmerk wurde bei den Auswirkungen dieser beiden Arten des Intervallfastens auf die Gewichtskontrolle und die Stoffwechselgesundheit gelegt.

Eine Begrenzung des täglichen Essensfensters wird zur Gewichtsabnahme und zur Verbesserung der Stoffwechselgesundheit angewendet. Bisher konnte nicht abschließend geklärt werden, ob die Wahl des täglichen Essfensters zu Beginn des Tages oder zu einem späteren Zeitpunkt bei Interventionen mit zeitbegrenztem Essen (TRE, Time-Restricted-Eating, Intervallfasten) unterschiedliche Auswirkungen auf die Gewichtsabnahme und die Stoffwechselgesundheit hat.

Interventionen mit zeitbegrenztem Essen: Welches Zeitfenster wirkt besser?

Chinesische Wissenschaftler haben deshalb eine Auswertung mehrerer Studien (Metaanalyse) durchgeführt, um die Wirksamkeit zwischen frühem und späterem TRE bei Erwachsenen mit Adipositas oder Übergewicht zu bewerten. Die Wissenschaftler durchsuchten die Datenbanken PubMed, Embase, Web of Science und Cochrane Library nach randomisierten kontrollierten Studien (RCTs), die bis zum 16. Oktober 2022 veröffentlicht wurden. Es wurde eine Netzwerk-Metaanalyse durchgeführt, um die Auswirkungen von frühem und späterem TRE auf Körpergewicht und Stoffwechsel zu überprüfen.

Metaanalyse über 12 Studien zu frühem oder spätem Ess-Zeitfenster

Insgesamt 12 RCTs mit zusammen 730 adipösen oder übergewichtigen Erwachsenen wurden in die Metaanalyse einbezogen. Sowohl frühes als auch spätes TRE führten im Vergleich zu keinem zeitbegrenzten Essen zu einer moderaten Verringerung des Körpergewichts sowie der Insulinresistenz (IR). Das frühe TRE zeigte eine größere Wirksamkeit als das spätere TRE bei der

Verbesserung der IR (frühes vs. späteres TRE: -0,44; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,86 bis -0,02; $p < 0,05$). Beim Gewichtsverlust wurde kein statistisch signifikanter Unterschied festgestellt (frühes vs. späteres TRE: -0,31 kg; 95 % KI: -1,15 bis 0,53 kg; $p > 0,05$).

Verbesserung der Insulinresistenz mit frühem TRE

Mit einem frühen TRE konnten signifikante Vorteile in puncto Glukosestoffwechsel und Blutdruck erzielt werden. Das frühe TRE zeigte gegenüber dem späteren TRE im Vergleich zu keinem TRE signifikante Vorteile im Hinblick auf den Glukosestoffwechsel und den Blutdruck. Bei den Nüchternblutzucker-, Blutdruck- und Lipidprofilen wurden keine signifikanten Unterschiede zwischen frühem und spätem TRE beobachtet.

Frühstücken leicht überlegen, weitere Studien erforderlich

Die Metaanalyse legt nahe, dass mit einem frühen TRE, also mit einem Frühstück, ein effektives Gewichtsmanagement sowie Stoffwechselvorteile erzielt werden können. Laut der Studienautoren sind größere randomisierte Studien erforderlich, um die Ergebnisse zu verifizieren.

Referenzen:

Liu J, Yi P, Liu F. The Effect of Early Time-Restricted Eating vs Later Time-Restricted Eating on Weight Loss and Metabolic Health. J Clin Endocrinol Metab. 2023 Jun 16;108(7):1824-1834. doi: 10.1210/clinem/dgad036. PMID: 36702768.