

Intervallfasten: Kein Vorteil gegenüber herkömmlichen Diäten

Intervallfasten hilft beim Abnehmen und fördert die Gesundheit - allerdings nicht besser als herkömmliche Reduktionsdiäten. Zu diesem Ergebnis kommen Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums und des Universitätsklinikums Heidelberg mit der HELENA-Studie, der bislang größten Untersuchung zum Intervallfasten. Für sie steht daher fest: Es gibt viele Wege zu einem gesünderen Gewicht, jeder muss die passende Diät finden und dann gilt: Just do it!

Acht Stunden schlemmen und dafür die folgenden 16 Stunden darben? Oder lieber gleich zwei ganze Tage fasten und dafür den Rest der Woche ohne Reue genießen? Intervallfasten – besser bekannt als 16:8- oder 5:2-Diät – liegt im Trend. Zahllose populäre Ratgeberbücher zum Thema versprechen Gewichtsabnahme ohne Jojo-Effekt sowie eine nachhaltige Veränderung des Stoffwechsels und damit eine Verbesserung der Gesundheit. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) warnt hingegen, das Intervall- oder intermittierende Fasten sei zur dauerhaften Gewichtsregulation nicht geeignet. Außerdem fehle es an wissenschaftlich fundierten Untersuchungen zu den Langzeitfolgen dieser Diätform.

„Tatsächlich gibt es erst wenige kleinere Studien zum intermittierenden Fasten, die aber mit verblüffend positiven Effekten für die Stoffwechsel-Gesundheit aufwarten“, sagt Ruth Schübel vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ). „Das hat uns neugierig gemacht und wir wollten wissen, ob sich diese Effekte auch in einer größeren Patientengruppe und über einen längeren Zeitraum nachweisen lassen.“

Gemeinsam mit einem Team aus DKFZ-Forschern und Wissenschaftlern des Universitätsklinikums Heidelberg untersuchte Schübel daher mit der HELENA-Studie über einen Zeitraum von einem Jahr 150 übergewichtige und fettleibige Probanden. Diese wurden bei Studienbeginn nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen eingeteilt: Ein Drittel ernährte sich 12 Wochen lang nach einer herkömmlichen Reduktionsdiät, bei der die tägliche Kalorienaufnahme um 20 Prozent gesenkt wird. Eine zweite Gruppe verschrieb sich einem 5:2-Programm, mit dem sie über die gesamte Woche gesehen ebenfalls 20 Prozent der Nahrungskalorien einsparten. Die Kontrollgruppe verfolgte keinen konkreten Diätplan, wurde jedoch, wie alle übrigen Teilnehmer, dazu motiviert sich an eine ausgewogene Ernährung zu halten, wie sie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen wird. Im Anschluss an die eigentliche Diätphase dokumentierten die Wissenschaftler für insgesamt 38 weitere Wochen Gewicht und Gesundheitszustand der Studienteilnehmer.

Das Ergebnis mag für Anhänger des Intervallfastens ebenso überraschend wie ernüchternd sein. Denn wie die HELENA-Forscher herausfanden, verbesserte sich der Gesundheitszustand durch beide Diätformen gleichermaßen. „Bei den Probanden beider Gruppen verringerte sich mit dem Körpergewicht das viszerale Fett, also das ungesunde Bauchfett, ebenso die Fettablagerungen in der Leber“, berichtet Schübel.

Die Änderung der Fettverteilung im Körper der Studienteilnehmer ließ sich mithilfe einer speziellen, von Johanna Nattenmüller, Diagnostische und Interventionelle Radiologie am Universitätsklinikum Heidelberg, durchgeführten MRT-Bildgebung exakt ermitteln. Die gute Botschaft dabei ist: Schon ein kleiner Diäterfolg ist ein großer Gewinn für die Gesundheit: Wer sein Körpergewicht um nur fünf Prozent reduziert, verliert um die 20 Prozent des gefährlichen Bauchfetts und sogar über ein Drittel

des Leberfetts – unabhängig von der Diätform.

Auch bei sämtlichen anderen analysierten Stoffwechselwerten sowie bei allen untersuchten Biomarkern und Genaktivitäten machten die Wissenschaftler keinen Unterschied zwischen beiden Diätformen aus.

Zwar untermauert die HELENA-Studie die euphorischen Erwartungen an das Intervallfasten nicht. Doch sie zeigt auch, dass diese Methode nicht schlechter ist als eine herkömmliche Diät. „Zudem scheint es, dass es einigen Menschen leichter fällt, an zwei Tagen sehr diszipliniert zu sein, statt jeden Tag Kalorien zu zählen und sich einzuschränken. Um das neue Gewicht zu halten, bedarf es aber auch einer dauerhaften Ernährungsumstellung auf ausgewogene Kost nach den Empfehlungen der DGE“, erklärt Tilman Kühn, leitender Wissenschaftler der Studie.

Er interpretiert die Studienergebnisse so, dass es nicht vorrangig auf die Diätform ankomme, sondern vielmehr darauf, sich für eine Methode zu entscheiden und diese dann durchzuziehen. „Darauf deutet auch eine aktuelle Studie hin, die ein Low Carb- und Low Fat-Diäten miteinander vergleicht, also ein Reduzieren der Kohlenhydrate versus einer Fettreduktion bei ansonsten ausgewogener Ernährung“, so Kühn. Auch hier hatten die Probanden mit beiden Methoden vergleichbare Effekte erzielt.

„Just do it!“, lautet daher das Credo des Wissenschaftler-Teams. Denn Körper und Gesundheit profitieren auf jeden Fall von einer Gewichtsreduktion, sofern diese durch eine seriöse Diät und auf der Grundlage einer ausgewogenen Ernährung erfolgt.

Ruth Schübel, Johanna Nattenmüller, Disorn Sookthai, Tobias Nonnenmacher, Mirja E. Graf, Lena Riedl, Christopher L. Schlett, Oyunbileg von Stackelberg, Theron Johnson, Diana Nabers, Romy Kirsten, Mario Kratz, Hans-Ulrich Kauczor, Cornelia M. Ulrich, Rudolf Kaaks, and Tilman Kühn: Effects of intermittent and continuous calorie restriction on body weight and metabolism over one year: a randomized controlled trial. The American Journal of Clinical Nutrition 2018, DOI: 10.1093/ajcn/nqy196