

Intervallfasten: Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert

Datum: 02.03.2022

Original Titel:

Intermittent Fasting in Weight Loss and Cardiometabolic Risk Reduction: A Randomized Controlled Trial

Kurz & fundiert

- Randomisierte kontrollierte Studie mit 101 übergewichtigen Prädiabetikern
- Vergleich von Alternate-Day-Fasting (ADF) und Intervallfasten nach der 16/8-Methode
- Gewichtsreduktion mit beiden Methoden möglich
- Beide Methoden senken Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

MedWiss – Eine randomisiert kontrollierte Studie hat die Effektivität von zwei gängigen Intervallfasten-Methoden zur Gewichtsreduktion verglichen.

Intervallfasten ist ein effektiver Ansatz zur Gewichtsreduktion. Welche Intervallfasten-Methode zur Erreichung des Gewichtsmanagements und der Reduzierung des kardiometabolischen Risikos am geeignetsten ist, wurde bislang nur wenig erforscht. Eine aktuelle Studie aus China hat nun die Auswirkungen von Alternate-Day-Fasting (ADF) und Intervallfasten nach der 16/8-Methode (16/8 TRF) auf Gewichtsverlust, Blutzucker und Lipidprofil bei übergewichtigen und adipösen Erwachsenen mit Prädiabetes untersucht. Bei der 16:8-Methode wird 16 Stunden am Stück auf Nahrung verzichtet. Beim ADF wird an den Fastentagen die sonst üblichen Energiemenge reduziert. An den Nicht-Fastentagen gibt es keine Einschränkungen der Energiezufuhr. Fastentage und Nicht-Fastentage alternieren.

Studie mit übergewichtigen/adipösen Probanden mit Prädiabetes

Die randomisierte kontrollierte Studie wurde an einer Stichprobe von 101 übergewichtigen und adipösen Erwachsenen mit Prädiabetes durchgeführt. Es wurden randomisiert 3 Gruppen gebildet:

- Alternate-Day-Fasting-Gruppe, ADF (n = 34)
- 16/8-Intervallfasten-Gruppe, 16/8 TRF (n = 33)
- Kontrollgruppe (n = 34)

Die Intervention dauerte 3 Wochen. Daten zu Körpergewicht, Body-Mass-Index, Taillenumfang, Blutzucker und Lipidprofil wurden zu Studienbeginn, am Ende der Intervention und nach dem 3-Monats-Follow-up erhoben.

Gewichtsverlust beim Alternate-Day-Fasting signifikanter

In beiden Fastengruppen (ADF und TRF) konnte über den Studienzeitraum eine signifikante

Verringerung des Körpergewichts, des Body-Mass-Index und des Taillenumfangs beobachtet werden (alle $p_s < 0,05$). Darüber hinaus wurden in beiden Interventionsgruppen eine signifikante Senkung des Blutzuckers und der Triglyceride festgestellt. Die Abnahme des Körpergewichtes und des Body-Mass-Index war in der ADF-Gruppe signifikanter als in der 16/8-TRF-Gruppe (alle $p_s < 0,001$). Allerdings waren die Unterschiede bei den Veränderungen des Blutzuckers, des Taillenumfangs und des Low-Density-Lipoprotein-Cholesterins zwischen den beiden Interventionsgruppen nicht signifikant.

Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert

Beide Fastenmethoden konnten bei übergewichtigen/adipösen Erwachsenen mit Prädiabetes eine Gewichtsreduktion erzielen. Zudem wurde beobachtet, dass Alternate-Day-Fasting signifikantere Reduktionseffekte auf das Körpergewicht und den Body-Mass-Index hatte als die 16/8-Methode. Laut der Autoren besitzt das Intervallfasten einen potenziellen Nutzen, um das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern.

Referenzen:

Chair, S. Y., Cai, H., Cao, X., Qin, Y., Cheng, H. Y., & Ng, M. T. (2022). Intermittent Fasting in Weight Loss and Cardiometabolic Risk Reduction: A Randomized Controlled Trial. The Journal of Nursing Research : JNR, 30(1), e185. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000469>