

Intervallfasten und Fettstoffwechsel: Macht der Essenszeitpunkt den Unterschied?

Datum: 14.07.2026

Original Titel:

Impact of Intended Isocaloric Early versus Late Time-Restricted Eating on Plasma Lipidome in Women with Overweight or Obesity: Secondary Analysis of the ChronoFast Trial

Kurz & fundiert

- Intervallfasten und Fettstoffwechsel: Einfluss des Essenszeitpunkts auf das Blutlipidprofil?
- Randomisierte Crossover-Studie mit 31 Frauen mit Übergewicht/Adipositas
- Frühes Essen veränderte 103 Lipidarten, spätes Essen ohne Veränderung
- Ceramide und Phosphatidylcholine sanken nur mit dem frühen Essensfenster
- Essenszeitpunkt beeinflusst Lipidwege im Fettgewebe

MedWiss – **Intervallfasten gilt als vielversprechender Ansatz zur Verbesserung des Stoffwechsels. Ob jedoch der Zeitpunkt der Mahlzeiten dabei eine Rolle spielt, ist bislang wenig verstanden. Eine neue Analyse der ChronoFast-Studie untersuchte nun, wie frühes Essen im Vergleich zu spätem Essen das Lipidprofil im Blut beeinflusst - also jene Vielzahl an Fettmolekülen, die eng mit Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verknüpft sind.**

Intervallfasten gewinnt zunehmend an Popularität. Eine Form davon ist das zeitlich beschränkte Essen (Time-Restricted Eating, TRE), bei dem die Nahrungsaufnahme auf 6 bis 10 Stunden pro Tag begrenzt wird, um dem Körper längere Pausen zur Energieverwertung zu ermöglichen und potenzielle gesundheitliche Vorteile zu fördern.

Intervallfasten und Fettstoffwechsel: Macht der Essenszeitpunkt den Unterschied?

Die Auswirkungen des zeitlich beschränkten Essens wurden in den letzten Jahren intensiv untersucht. Dabei zeigten sich Verbesserungen u. a. beim Körpergewicht, Körperfett, Blutdruck, Blutzuckerparametern, Schlaf und der allgemeinen Lebensqualität. Die Effekte auf den Fettstoffwechsel sind jedoch uneinheitlich. Die vorliegende Analyse sollte daher klären, ob der Essenszeitpunkt spezifische Veränderungen im Lipidstoffwechsel auslöst.

Randomisierte Crossover-Studie mit 31 Frauen

Die vorliegende Sekundäranalyse der ChronoFast-Studie untersuchte 31 Frauen (Alter: 62 Jahre; BMI: 30,5 kg/m²), die jeweils zwei Wochen lang ein frühes Essensfenster (eTRE, early Time-

Restricted Eating, 8–16 Uhr) und ein spätes Essensfenster (ITRE, late Time-Restricted Eating, 13–21 Uhr) einhielten. Beide Phasen waren isokalorisch geplant, um Effekte unabhängig von Gewichtsveränderungen oder Ernährungsumstellungen zu erfassen. Analysiert wurden sowohl die Plasma-Lipide als auch die Genexpression im subkutanen Fettgewebe.

eTRE veränderte 103 Lipidarten, ITRE keine

Zwischen eTRE und ITRE zeigten sich keine signifikanten Unterschiede. Innerhalb der Gruppen zeigte sich jedoch ein klares Muster:

- eTRE führte zu einer Abnahme von 103 Lipidarten
- ITRE zeigte keinerlei Veränderungen

Besonders betroffen waren Ceramide und Phosphatidylcholine – Lipidklassen, die eng mit metabolischen und kardiovaskulären Risiken verknüpft sind. Auch mehrere Marker der Enzymaktivität (D5D, D6D, D9D) sowie der Elongationsindex ELOVL6 veränderten sich ausschließlich im frühen Essensfenster.

Die kombinierte Analyse von Plasma-Lipidom und Fettgewebe zeigte zudem zeitfensterabhängige Veränderungen im Glycerophospholipid-Stoffwechsel sowie in der Expression der Phospholipase-Gene PLB1, PLA2G6 und PLA2G4B. Diese Enzyme sind an Entzündungsprozessen beteiligt und könnten langfristig für metabolische Erkrankungen relevant sein.

Essenszeitpunkt beeinflusst Fettstoffwechsel im Fettgewebe

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme beim TRE eine wichtige Rolle für Veränderungen im Fettstoffwechsel spielt. Besonders in frühen Essensfenstern (eTRE) zeigen sich deutliche Veränderungen im Bereich der Lipide und im Fettgewebe. Ob diese Effekte langfristig gesundheitliche Vorteile bringen, bleibt offen – dennoch sprechen die Daten dafür, dass Essenszeiten ein zentraler Einflussfaktor für den Stoffwechsel sein könnten – und unterstreichen die Notwendigkeit weiterer Forschung im Bereich der TRE.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Szekely K, Gerl M, Peters B et al. Impact of Intended Isocaloric Early versus Late Time-Restricted Eating on Plasma Lipidome in Women with Overweight or Obesity: Secondary Analysis of the ChronoFast Trial. Adv. Sci. (2025): e07149. <https://doi.org/10.1002/advs.202507149>