

Intervallfasten (5:2-Diät) genauso gut wie normale Diät

Datum: 10.10.2022

Original Titel:

Effect of intermittent versus continuous energy restriction on weight loss, maintenance and cardiometabolic risk: A randomized 1-year trial

MedWiss - Das Intervallfasten, bei dem z. B. an 5 Tagen der Woche normal gegessen und an 2 Tagen der Woche gefastet wird, findet einige begeisterte Anhänger. Norwegische Wissenschaftler untersuchten das Intervallfasten in ihrer Studie und zeigten, dass durch diese Form der Diät ein guter Erfolg beim Abnehmen erreicht und einige wichtige Gesundheitsparameter verbessert werden konnten. Mit einer „normalen“ Diät wurden allerdings ähnlich gute Erfolge erreicht - das Intervallfasten war nicht erfolgreicher, sondern nur vergleichbar gut.

Intervallfasten, Teilzeitfasten, 5:2-Diät – es gibt verschiedene Namen, mit denen seit einigen Jahren populäre gewordenen Diäten, bei denen man an einigen Tagen der Woche sehr wenig isst, während an den restlichen Tagen normal gegessen werden kann, beschrieben werden. Wir haben bereits zwei Studien ([Trepanowski & Kollegen](#), 2017 in der Fachzeitschrift JAMA erschienen und [Harris & Kollegen](#), 2017 in der Fachzeitschrift *Obesity Reviews*) zu diesem Thema auf unserem DeutschenGesundheitsPortal beschrieben, bei denen das Intervallfasten ähnlich gute Erfolge für einen Gewichtsverlust erzielte wie eine „normale“ Diät mit täglicher Kalorienbeschränkung.

Wissenschaftler aus Oslo in Norwegen führten nun erneut eine Studie zu dem Thema durch, bei der sie die Erfolge von Intervallfasten gegenüber normaler Diät über die Dauer von einem Jahr verglichen.

Was hilft besser beim Abnehmen? Intervallfasten oder normale Diät?

An der Studie nahmen 112 Männer und Frauen teil, die zwischen 21 und 70 Jahren alt waren und deren *Body Mass Index* (BMI) zwischen 30 und 45 lag (damit galten sie als adipös). Die Personen wurden auf 2 Gruppen aufgeteilt. Gruppe A führte Intervallfasten durch. Hierzu sollten die Teilnehmer ihre Kalorienzufuhr an zwei (nicht aufeinanderfolgenden) Tagen auf 400 Kalorien (Frauen) oder 600 Kalorien (Männer) begrenzen. An den restlichen 5 Tagen der Woche konnten die Teilnehmer normal essen. Gruppe B hielt eine standardmäßige Diät ein, bei der die Kalorien jeden Tag eingeschränkt wurden. Die Diätphase dauerte 6 Monate an – in dieser Zeit wurden die Studienteilnehmer regelmäßig durch Ernährungsberatung, die an insgesamt 10 Terminen stattfand, unterstützt. Nach der Diätphase schloss sich eine 6-monatige Erhaltungsphase an.

Intervallfasten und normale Diät schnitten für das Abnehmen gleich gut ab

Anhand von Ernährungsprotokollen, die von den Teilnehmern ausgefüllt wurden, konnten die norwegischen Wissenschaftler sehen, dass die Teilnehmer ihre Kalorienzufuhr um 26 % bis 28 % reduzierten. Teilnehmer aus beiden Gruppen nahmen in den ersten 6 Monaten erfolgreich Gewicht ab – bei den Personen aus Gruppe A (Intervallfasten) waren es im Schnitt 8 kg und bei Personen aus

Gruppe B (normale Diät) 9 kg. Auch Taillenumfang, Blutdruck, die Triglyceride (sind eine Komponente der Blutfette) und das „gute“ HDL-Cholesterin besserten sich bei allen Teilnehmern. Bei diesen Verbesserungen gab es keine Unterschiede, je nachdem zu welcher der beiden Gruppen die Teilnehmer zugeordnet waren. Auch in Bezug auf die 6-monatige Erhaltungsphase waren die Ergebnisse beider Gruppen vergleichbar – Teilnehmer aus Gruppe A nahmen nach der Diätphase 1,1 kg zu und Teilnehmer aus Gruppe B 0,4 kg.

Der einzige Unterschied, den die Wissenschaftler zwischen den beiden Gruppen feststellen konnten, war, dass die Teilnehmer aus Gruppe A öfter über starke Hungergefühle berichteten.

Die Ergebnisse dieser Studie reihen sich in bereits bestehende Erkenntnisse zum Intervallfasten ein: diese Diätform führte bei adipösen Personen zu einem ähnlich großen Gewichtsverlust wie eine normale Diät. Auch wurden wichtige Gesundheitsparameter wie Blutdruck und die Blutfette verbessert – auch hier in vergleichbarem Ausmaß wie die normale Diät. Ein Nachteil des Intervallfastens war, dass diese Diätform häufiger starke Hungergefühle bei den Studienteilnehmern verursachte.

Referenzen:

Sundfør TM, Svendsen M, Tonstad S. Effect of intermittent versus continuous energy restriction on weight loss, maintenance and cardiometabolic risk: A randomized 1-year trial. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2018 Jul;28(7):698-706. doi: 10.1016/j.numecd.2018.03.009. Epub 2018 Mar 29.