

Kein Muskelschwund durch Intervallfasten

Datum: 17.04.2024

Original Titel:

Does early time-restricted eating reduce body weight and preserve fat-free mass in adults? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Kurz & fundiert

- Verlust von Körperfett reduziert Entzündungen und fördert Stoffwechselgesundheit
- Reduziert frühes, zeitlich begrenztes Essen Körpergewicht?
- Verlust von Körperfett und/oder Muskulatur?
- Systematische Überprüfung und Metaanalyse über 13 randomisiert-kontrollierte Studien
- 859 erwachsene Probanden mit Übergewicht und Adipositas
- Verringerung von Körpergewicht, Fettmasse, Bauchfett und Entzündungen, Erhalt von Muskelmasse

MedWiss – Ein aktueller, systematischer Review mit Metaanalyse aus China konnte zeigen, dass ein frühes, zeitlich begrenztes Essen, mit erster Mahlzeit vor 10 Uhr morgens und meist mit der 16:8-Strategie, zur Verringerung von Körpergewicht, Fettmasse, Bauchfett und Entzündungen beitragen kann. Die fettfreie Masse (Muskulatur) wurde dagegen nicht signifikant reduziert.

Der Verlust von Körperfett führt zu Verbesserungen der Stoffwechselgesundheit und kann zur Reduktion von stillen Entzündungen beitragen. In einer aktuellen Metaanalyse wurde untersucht, ob ein frühes, zeitlich begrenztes Essen den Verlust von Fettmasse fördern und gleichzeitig fettfreie Masse erhalten kann. Frühes Essen bedeutet dabei, dass die erste Mahlzeit vor 10 Uhr morgens stattfindet, spätes Essen umfasst dagegen meist den Nachmittag oder Abend.

Zeitbegrenztes Essen: Effekt auf Fett- und fettfreie Masse?

Hierzu wurden randomisierte, kontrollierte Studien, die bis zum 28. März 2023 veröffentlicht wurden, identifiziert. Durchsucht wurden insgesamt 6 medizin-wissenschaftliche Datenbanken darunter PubMed, Web of Science und Embase.

Metaanalyse über 13 randomisiert-kontrollierte Studien mit 859 Teilnehmern

Es wurden zunächst 1 279 Artikel gescreent, von diesen wurden 13 randomisiert-kontrollierte Studien mit 859 Patienten in die Analyse eingeschlossen. In den meisten Studien wurde die 16:8-Strategie verfolgt, die Teilnehmer nutzen also 16 Stunden zum Fasten und ein Zeitfenster von 8 Stunden für das Essen. Im Vergleich zu zeitlich nicht begrenztem Essen reduzierte ein frühes, zeitlich begrenztes Essen folgende Parameter:

- Körpergewicht: -1,84 kg; 95 % Konfidenzintervall, KI: -2,28 – -1,41; $p < 0,00001$
- Fettmasse: -1,10 kg; 95 % KI: -1,47 – -0,74; $p < 0,00001$
- Taillenumfang: -3,21 cm; 95 % KI: -3,90 – -2,51; $p < 0,00001$
- Bauchfett: -9,76 cm²; 95 % KI: -13,76 – -5,75; $p < 0,00001$
- Entzündungsmarker TNF- α : -1,36 pg/ml; 95 % KI: -2,12 – -0,60; $p < 0,001$

Ein frühes, zeitlich begrenztes Essen führte nicht zu einer signifikanten Veränderung der fettfreien Masse (-0,56 kg; 95 % KI: -1,16 – 0,03; $p = 0,06$). Die Subgruppenanalyse zeigte, dass das frühe, zeitlich begrenzte Essen gemäß der 16:8-Strategie (Fastenzeit versus Essenszeit) sich positiv auf den Erhalt der fettfreien Masse auswirkte (-0,25 kg; 95 % KI: -0,68 – 0,18; $p = 0,25$). Gleichzeitig wurde das Körpergewicht reduziert (-1,60 kg; 95 % KI: -2,09 – -1,11; $p < 0,001$) und die Stoffwechselgesundheit verbessert.

Reduktion von Körperfett und Entzündungen, Erhalt von Muskulatur

Frühes, zeitlich begrenztes Essen, insbesondere die 16:8-Strategie, scheint demnach eine wirksame Strategie zur Verringerung von Körpergewicht, Fettmasse, Bauchfett und Entzündungen zu sein, ohne signifikanten Verlust von Muskulatur.

Referenzen:

He M, Li B, Li M, Gao S. Does early time-restricted eating reduce body weight and preserve fat-free mass in adults? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Diabetes Metab Syndr.* 2024 Feb 5;18(2):102952. doi: 10.1016/j.dsx.2024.102952. Epub ahead of print. PMID: 38335858.