

Kurze Essenszeit für die Herzgesundheit

Datum: 12.03.2025

Original Titel:

The Effect of Time-Restricted Eating on Cardiometabolic Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Zeitliche Beschränkung des täglichen Essenszeit vorteilhaft?
- Metaanalyse aus Griechenland mit 26 Studien
- Signifikante Reduktion von Körpergewicht, BMI, Taillenumfang, Körperfett
- Verbesserungen kardiometaabolischer Risikofaktoren

MedWiss - Eine aktuelle Metaanalyse konnte die Vorteile einer täglich zeitlich beschränkten Essenszeit aufzeigen. Die Analyse fand damit eine Reduktion des Körpergewichts sowie die Verbesserung kardiometaabolischer Risikofaktoren.

Unser Stoffwechsel verändert sich periodisch mit Tag und Nacht. Dieser biologische Prozess wird als zirkadianer Rhythmus bezeichnet. Zeitlich beschränktes Essen (TRE) passt die Zeit der Nahrungsaufnahme an den zirkadianen Rhythmus an. Griechische Wissenschaftler haben nun in einem systematischen Review mit Metaanalyse Auswirkungen von TRE auf Körpergewicht, Körperzusammensetzung und kardiometaabolische Risikofaktoren untersucht.

Welche Effekte hat tägliches Fastens durch zeitlich beschränktes Essen?

Die Wissenschaftler ermittelten in einem systematischen Review relevante klinische Studien aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed und Cochrane. Sie schlossen Studien eine, welche die TRE mit einer normalen Ernährung ohne Kalorienbeschränkung verglichen.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 26 Studien

Insgesamt wurden 26 Studien in die Metaanalyse einbezogen. Bei den Studienteilnehmern, die TRE durchführten, wurde eine Reduktion folgender Parameter festgestellt:

- Körpergewicht: Mittelwertdifferenz, MD: -1,622 kg; 95 % Konfidenzintervall, KI: -2,302 - -0,941
- Body-Mass-Index, BMI: MD: -0,919 kg/m²; 95 % KI: -1,189 - -0,650
- Taillenumfang: MD: -2,015 cm; 95 % KI: -3,212 - -0,819
- Gesamtkörperfettmasse: MD: -0,662 kg; 95 % KI: -0,795 - -0,530

Verbesserungen bei kardiometaabolischen Risikofaktoren wie eine Senkung der Insulinkonzentration (MD: -0,458 mIU/L; 95 % KI: -0,843 - -0,073), des Gesamtcholesterins (MD: -2,889 mg/dL; 95 % KI: -5,447 - -0,330) und der LDL-Konzentration (MD: -2,717 mg/dL; 95 % KI: -4,412 - -1,021) wurden

ebenfalls beobachtet.

Kürze Essenszeitfenster fördern Gewichtsabnahme und gut für's Herz-Kreislauf-Risiko

Eine zeitlich beschränkte Essenszeit ist laut der Studie somit vorteilhaft für die Gewichtsabnahme und die Verbesserung kardiometabolischer Risikofaktoren. Weitere, groß angelegte klinische Studien sind allerdings notwendig, um diese Ergebnisse zu bestätigen, so das Fazit der Wissenschaftler.

Referenzen:

Panagiotou K, Stefanou G, Kourlaba G, Athanasopoulos D, Kassari P, Charmandari E. The Effect of Time-Restricted Eating on Cardiometabolic Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2024 Oct 30;16(21):3700. doi: 10.3390/nu16213700. PMID: 39519533; PMCID: PMC11547938.