

## Metaanalyse: Intermittierendes Fasten bei Prädiabetes und Typ-2-Diabetes

**Datum:** 06.01.2025

**Original Titel:**

The effects of intermittent fasting on body composition and cardiometabolic health in adults with prediabetes or type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis

### Kurz & fundiert

- Intermittierendes Fasten bei Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes sinnvoll?
- Systematische Überprüfung und Metaanalyse eines internationalen Forscherteams
- 14 Studien mit 1 101 Erwachsenen mit Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes
- Verbesserte Körperzusammensetzung und kardiometabolische Gesundheit durch intermittierendes Fasten

**MedWiss - Neueste Studiendaten zeigen, dass intermittierendes Fasten im Vergleich zu einer Kalorienrestriktion die Körperzusammensetzung und kardiometabolische Gesundheit bei Menschen mit Prädiabetes und Typ-2-Diabetes verbessern kann. Die Fettmasse, glykämische Marker, Lipidprofile und der Blutdruck konnten nicht signifikant verbessert werden.**

---

Ein aktueller Überblicksartikel mit Metaanalyse hat die Auswirkungen von intermittierendem Fasten im Vergleich zu einer Kontrolldiät und/oder Kalorienrestriktion auf die Körperzusammensetzung und die kardiometabolische Gesundheit bei Menschen mit Prädiabetes und Typ-2-Diabetes untersucht.

### Einfluss von Fasten auf Prädiabetes und Diabetes?

Die wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Web of Science und Scopus wurden bis März 2024 durchsucht, um randomisierte Studien mit parallelem oder Crossover-Design zu identifizieren. Die ausgewählten Studien untersuchten die Auswirkungen von intermittierendem Fasten auf die Körperzusammensetzung und die kardiometabolische Gesundheit.

### Metaanalyse über 14 Studien mit 1 101 Teilnehmern

Insgesamt wurden 14 Studien mit 1 101 Erwachsenen mit Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes in die Metaanalyse einbezogen. Das intermittierende Fasten reduzierte folgende Parameter:

- Abnahme des Körpergewicht: Mittelwertdifferenz, MD: -4,56 kg; 95 % Konfidenzintervall, KI: -6,23 - -2,83; p = 0,001
- Body-Mass-Index, BMI: MD: -1,99 kg.m<sup>2</sup>; 95 % KI: -2,74 - -1,23; p = 0,001

- Glykohämoglobin, HbA<sub>1c</sub>: MD: -0,81 %; 95 % KI: -1,24 - -0,38; p = 0,001
- Nüchternblutzucker: MD: -0,36 mmol/l; 95 % KI: -0,63 - -0,09; p = 0,008
- Gesamtcholesterin: MD: -0,31 mmol/l; 95 % KI: -0,60 - -0,02; p = 0,03
- Triglyceride: MD: -0,14 mmol/l; 95 % KI: 0,27 - -0,01; p = 0,02

Die Fettmasse, Insulin, das Lipoprotein niedriger und hoher Dichte sowie der Blutdruck wurden im Vergleich zu einer Kontrolldiät nicht signifikant reduziert. Darüber hinaus verringerte intermittierendes Fasten das Körpergewicht (MD: -1,14 kg; 95 % KI: -1,69 - -0,60; p = 0,001) und den BMI (MD: -0,43 kg/m<sup>2</sup>; 95 % KI: -0,58 - -0,27; p = 0,001). Es hatte jedoch keinen signifikanten Einfluss auf die Fettmasse, die fettfreie Körpermasse, das viszerale Fett, Insulin, den HbA<sub>1c</sub>, Lipidprofile oder den Blutdruck.

### **Gewichtsabnahme und Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit durch intermittierendes Fasten**

Intermittierendes Fasten kann demnach zu Gewichtsabnahme eingesetzt werden und verbesserte in der Auswertung verschiedene kardiometabolische Gesundheitsmarker bei Menschen mit Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes. Darüber war das intermittierende Fasten mit einer Verringerung des Körpergewichts und des BMI im Vergleich zur Kalorienrestriktion verbunden, zeigte jedoch keine Auswirkungen auf glykämische Marker, Lipidprofile oder den Blutdruck. Eine Ernährungsumstellung, wie das intermittierende Fasten, sollte bei Prädiabetes und Typ-2-Diabetes nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen. Dies gilt insbesondere für Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen.

#### **Referenzen:**

Khalafi M, Habibi Maleki A, Symonds ME, Rosenkranz SK, Rohani H, Ehsanifar M. The effects of intermittent fasting on body composition and cardiometabolic health in adults with prediabetes or type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Obes Metab.* 2024 Sep;26(9):3830-3841. doi: 10.1111/dom.15730. Epub 2024 Jul 2. PMID: 38956175.