

Rheuma: Positive Effekte von intermittierendem Fasten

Datum: 15.07.2026

Original Titel:

Intermittent fasting for rheumatic diseases: a systematic review and meta-analysis of conflicting evidence from observational studies and randomized controlled trials

Kurz & fundiert

- Intermittierendes Fasten: Relevant bei Rheuma?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 7 Studien
- Insgesamt 471 Patienten mit rheumatoider Arthritis und 85 Patienten mit Spondyloarthritis
- Intermittierendes Fasten kann sich positiv auf Krankheitsaktivität auswirken

MedWiss – Ein systematischer Review mit Metaanalyse fand positive Effekte des intermittierenden Fastens auf die Krankheitsaktivität bei rheumatoider Arthritis oder Spondyloarthritis, sowohl in beobachtenden als auch in randomisiert-kontrollierten Studien. Allerdings betonen die Autoren, dass weitere Studien nötig sind, um diese Ergebnisse zu prüfen und Empfehlungen für Patienten zu erstellen.

Intermittierendes Fasten wird als Ernährungsstrategie mit einer Reihe von möglichen therapeutischen Effekten diskutiert. Der Ansatz wurde auch in Bezug zu klinischen Symptomen bei Patienten mit rheumatischen Erkrankungen untersucht. Allerdings fehlt bislang eine quantitative Zusammenfassung der bisherigen Evidenz.

Intermittierendes Fasten: Relevant bei Rheuma?

Wissenschaftler führten nun einen systematischen Review mit Metaanalyse durch, um die Effekte von intermittierendem Fasten auf die Krankheitsaktivität und Biomarker für Entzündungsprozesse bei rheumatischen Erkrankungen zu untersuchen. Die systematische Recherche ermittelte klinische Studien mit Veröffentlichung bis 15. März 2026 aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Web of Science, Embase und The Cochrane Library.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 7 Studien

Die Analyse umfasste 7 unabhängige Studien mit zusammen 9 Datensätze über insgesamt 471 Patienten mit rheumatoider Arthritis (RA) und 85 Patienten mit Spondyloarthritis (SpA). In Beobachtungsstudien wurden signifikante Verbesserungen in der Krankheitsaktivität mit intermittierendem Fasten berichtete (Visual Analog Scale, VAS: $p < 0,05$; Disease Activity Score in 28 Gelenken, DAS28: $p < 0,05$). Darüber hinaus zeigte die Analyse von 3 randomisiert-kontrollierten Studien, dass intermittierendes Fasten signifikant die DAS28-Scores reduzierte (Mittelwertdifferenz,

MD: -0,55; 95 % Konfidenzintervall, KI: -1,09 - -0,02; p = 0,04).

Intermittierendes Fasten kann sich positiv auf Krankheitsaktivität auswirken

Demnach deuten sich in der Studienübersicht positive Effekte des intermittierenden Fastens auf die Krankheitsaktivität sowohl in beobachtenden als auch in randomisiert-kontrollierten Studien an. Allerdings betonen die Autoren, dass die Verlässlichkeit dieser Einschätzung aufgrund der nur geringen Zahl an kontrollierten Studien und hoher Heterogenität in den Interventionen eingeschränkt ist. Weitere Studien sind demnach nötig, um dieser Ergebnisse zu prüfen und Empfehlungen für Patienten zu erstellen.

Referenzen:

Liu R, Zhang C, Li Y, Huang C. Intermittent fasting for rheumatic diseases: a systematic review and meta-analysis of conflicting evidence from observational studies and randomized controlled trials. PeerJ. 2026 Apr 27;14:e21185. doi: 10.7717/peerj.21185. PMID: 42079723; PMCID: PMC13131347.