

Schlank durch die Feiertage

Datum: 20.02.2023

Original Titel:

Avoiding holiday seasonal weight gain with nutrient-supported intermittent energy restriction: a pilot study

MedWiss - Ergebnisse der im Folgenden beschriebenen Auswertung aus den USA zeigen, dass Intervallfasten helfen könnte, um eine Gewichtszunahme in der Weihnachtszeit zu verhindern. Studienteilnehmer, die von Ende November bis zum 3. Januar an 2 Tagen der Woche fasteten und nur 730 Kalorien am Tag zu sich nahmen, reduzierten ihr Gewicht und verbesserten ihre Blutfette.

Viele Menschen nehmen besonders in der Weihnachtszeit und an den Weihnachtstagen Gewicht zu. Das tückische daran ist, dass die meist überflüssigen Kilos nach den Feiertagen nicht wieder verschwinden und sich das Gewicht auf diesem Wege Jahr für Jahr langsam steigert.

Wissenschaftler aus den USA versuchten für ihre Studie herauszufinden, ob ein spezielles Diätprogramm rund um die Weihnachtszeit (vom amerikanischen Fest Thanksgiving Ende November bis zu Neujahr) eine Gewichtszunahme verhindern kann. An der Studie der amerikanischen Wissenschaftler nahmen 22 gesunde Erwachsene teil, die übergewichtig waren (Durchschnittsalter: 41 Jahre; *Body Mass Index* (BMI): 27,3). 10 der Teilnehmer wurden der Diätgruppe zugeteilt, die anderen 12 Personen bildeten die Kontrollgruppe (mit normaler Ernährung im gesamten Studienzeitraum). Die Diätgruppe praktizierte Intervallfasten. Dazu sollten die Teilnehmer an 2 Tagen der Woche fasten und nicht mehr als 730 Kalorien am Tag zu sich nehmen. Zur Unterstützung erhielten die Teilnehmer an den Fastentagen Shakes und Nahrungssupplemente. An den restlichen 5 Tage der Woche durften sich die Personen wie gewohnt ernähren. Die Diätphase dauerte etwas mehr als 7 Wochen (52 Tage) an. Sie begann 10 Tage vor Thanksgiving und endete am 3. Januar.

Intervallfasten machte eine Gewichtsabnahme in der Weihnachtszeit möglich

In den 52 Tagen hatte sich das Gewicht der Teilnehmer aus der Diätgruppe von im Schnitt 76,3 kg bei Studienbeginn auf im Schnitt 75,0 kg bei Studienende reduziert. Die Personen aus der Kontrollgruppe hatten in dem gleichen Zeitraum weder zu- noch abgenommen. Die Wissenschaftler verzeichneten, dass sich bei den Personen aus der Kontrollgruppe das Nüchtern-Insulin und die Blutfette (das „schlechte“ LDL-Cholesterin und Gesamtcholesterin) verschlechtert hatten. Im Gegensatz dazu verbesserten sich die Blutfette bei den Personen aus der Diätgruppe (das „gute“ HDL-Cholesterin war angestiegen und die Triglyceride waren gesunken).

Die Diät verursachte keine schweren Nebenwirkungen und nahezu alle Personen (98 %) hielten die Diät bis zum Ende durch.

Schlussfolgernd zeigen diese Ergebnisse, dass das Intervallfasten rund um die Weihnachtszeit dabei helfen könnten, eine Gewichtszunahme rund um die Feiertage zu verhindern bzw. sogar eine Gewichtsabnahme ermöglichte. Zudem besserten sich die Blutfette durch das Fasten.

Referenzen:

Hirsh SP, Pons M, Joyal SV, Swick AG. Avoiding holiday seasonal weight gain with nutrient-supported intermittent energy restriction: a pilot study. *J Nutr Sci.* 2019 Mar 25;8:e11. doi: 10.1017/jns.2019.8. eCollection 2019.