

Time-Restricted-Eating hilft beim metabolischen Syndrom

Datum: 27.12.2021

Original Titel:

Time-Restricted Eating and Metabolic Syndrome: Current Status and Future Perspectives

Kurz & fundiert

- Auswertung mehrerer Studien zum Time-Restricted-Eating beim metabolischen Syndrom (MetS)
- Tägliche Essperiode wird auf circa 8-10 h beschränkt
- Ernährungsmenge und -qualität sowie die körperliche Aktivität müssen nicht verändert werden
- Zahlreiche Stoffwechselfparameter lassen sich durch Time-Restricted-Eating verbessern

MedWiss – Time-Restricted-Eating kann bei Patienten mit metabolischen Syndrom dazu beitragen, zirkadiane Rhythmen wiederherzustellen und zahlreiche Stoffwechselfparameter zu verbessern.

Das metabolische Syndrom (MetS) tritt bei circa 30 % der erwachsenen Bevölkerung auf und ist mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes assoziiert. Das MetS setzt sich aus folgenden kardiometabolischen Risikofaktoren zusammen:

- zentrale Adipositas
- erhöhte Nüchtern-Plasmaglukose
- Fettstoffwechselstörung (Dyslipidämie)
- erhöhter Blutdruck

Unregelmäßige Essensmuster wie Essen über einen längeren Zeitraum pro Tag und unregelmäßige Essenszeiten sind bei Patienten mit MetS häufig zu beobachten. Eine Fehlausrichtung zwischen den täglichen Rhythmen der Nahrungsaufnahme und endogenen Rhythmen kann zu einer Störung des zirkadianen Rhythmus beitragen, was zu einer gestörten Stoffwechselregulation führen kann und sich nachteilig auf die kardiometabolische Gesundheit auswirkt. Neue Ansätze zur Wiederherstellung zirkadianer Rhythmen durch Änderung des Zeitpunkts und der Dauer der täglichen Nahrungsaufnahme stellen laut Experten eine vielversprechende Strategie für Patienten mit MetS dar. Die Einschränkung der Essperiode (in der Regel 8-10 h) während eines Tages (zeitbeschränktes Essen, TRE) kann dazu beitragen, die zirkadiane Störung und die kardiometabolischen Ergebnisse zu verbessern. Die Ernährungsmenge und -qualität oder körperliche Aktivität muss bei diesem Ansatz nicht verändert werden.

Stoffwechselfparameter lassen sich durch eingeschränkte Essenszeit verbessern

Ein aktueller Überblicksartikel hat nun TRE-Studien bei Patienten mit MetS oder seinen

Komponenten näher untersucht. Insbesondere zeigten mehrere kleine Studien an Patienten mit Stoffwechselstörungen, darunter eine Pilotstudie mit Patienten mit MetS, dass TRE zu folgenden Veränderungen führte:

- Gewichtsverlust
- Verringerung der Essensdauer
- Abnahme der Fettmasse
- geringere Energieaufnahme
- verbesserte Glukosetoleranz und Insulinresistenz
- bessere glykämische Kontrolle
- verbesserter Lipidstoffwechsel
- besserer Schlaf
- reduzierter Blutdruck

In einer Pilotstudie an amerikanischen Patienten mit MetS wurden Verbesserungen bei Körpergewicht und Körperfett, Taillenumfang, atherogenen Lipiden und Blutdruck beobachtet. Die kardiometabolischen Vorteile waren größtenteils unabhängig von den Veränderungen des Körpergewichts.

Prädiabetische und adipöse Männer, die eine TRE-Intervention durchführten, ohne Gewicht zu verlieren, zeigten Verbesserungen der Insulinsensitivität, des Blutdrucks, des oxidativen Stresses sowie einen reduzierten Appetit.

TRE führte bei zentraler Adipositas zu einer Verringerung des Körpergewichts, des Taillenumfangs, des Hungergefühls, des Ghrelins, des systolischen Blutdrucks und zu einer Verbesserung der Insulinresistenz, der glykämischen Kontrolle, des oxidativen Stresses, des Schlafs und der Lebensqualität.

Time-Restricted-Eating kann sich positiv auf die kardiometabolische Gesundheit auswirken

Ein konsistenter täglicher Ess- und Fastenrhythmus durch TRE bei Patienten mit MetS kann dazu beitragen, endogene zirkadiane Rhythmen wiederherzustellen und metabolische Regulationsmechanismen zu verbessern. Dies kann sich zudem positiv auf die kardiometabolische Gesundheit auswirken, so das Fazit der Autoren.

Referenzen:

Cho, A. Y., Roh, J. G., Shim, Y. S., Lee, H. S., & Hwang, J. S. (2021). Biochemical predictors of metabolically unhealthy obesity in children and adolescents. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*. <https://doi.org/10.1515/jpem-2021-0542>