

Auch Intervallfasten beim Abnehmen ohne Vorteil – Neue deutsche Fachpublikation bestätigt Studien

Im Bereich der Ernährungsforschung fallen derzeit Dogmen wie Dominosteine. Erst im Januar 2022 hatte die höchste Instanz der wissenschaftlichen Beweisführung, die Cochrane Collaboration, mit ihrer aktuellen Großstudie klargelegt: Low Carb bietet zur Gewichtsreduktion keine Vorteile gegenüber anderen kalorienreduzierten Ernährungsformen [1]. Kurz zuvor erteilte die Deutsche Diabetes Gesellschaft DDG Low Carb eine Abfuhr als „beste Diät“ [2]. Wenn Sie jetzt denken: „Ich wusste es doch: Intervallfasten ist das Nonplusultra zum Abnehmen!“, dann sollten Sie sich auch von diesem Mythos verabschieden, denn: Nun bestätigt eine neue Fachpublikation im renommierten deutschen Medizinjournal MMW [3], was bereits aus früheren Studien der Fachwelt bekannt ist: „Die Effekte von Intervallfasten unterscheiden sich nicht bedeutsam von denen anderer Diäten. Es kommt im Wesentlichen darauf an, dass der Patient mit der Diätform gut zurechtkommt.“

Das weitere MMW-Fazit liest sich wie gewohnt, wenn unterschiedliche Diätformen verglichen werden: „Intervallfasten kann dabei helfen, abzunehmen, wenn die Kalorienbilanz negativ wird. Die Effekte auf den Stoffwechsel unterscheiden sich nicht von anderen Diätformen.“ Darüber hinaus wird flankierend zum Fachbeitrag auch Prof. Hans Hauner, Institut für Ernährungsmedizin, TU München, im Interview [4] folgendes gefragt: „Können Patienten mit Intervallfasten einfacher Gewicht verlieren als mit anderen Diätformen?“ Auch seine Antwort ist klar: „Der wichtigste Punkt beim Intervallfasten ist, dass man in den Fastenzeiten Kalorien einspart, die man dann während der Zeit ohne Beschränkungen nicht wieder ausgleicht. Weil es aber am Ende immer auf die Energiebilanz ankommt, zeigen vergleichende Studien zwischen Intervallfasten und einer üblichen oder moderaten Kalorienbegrenzung keinen deutlichen Unterschied. Der wichtigste Punkt ist also, dass der Patient eine Diät findet, mit der er gut zurechtkommt und die er dauerhaft umsetzen kann.“

Diese so genannte „Nicht-Überlegenheit“ von Intervallfasten (IF) ist nicht neu. Zahlreiche Fachpublikationen der jüngeren Vergangenheit lieferten bereits vergleichbare Ergebnisse. Allen voran wurde ein Paper in einem der renommiertesten Medizinjournalen publiziert, das sogar zu den Top Ten der am meisten diskutierten medizinischen Artikel zählte, die 2020 in JAMA Internal Medicine veröffentlicht wurden. Dazu passt, dass es dessen ernüchternd negative IF-Ergebnisse in nahezu alle Me-

dien schaffte – der Titeltensor war dabei im Kern immer gleich: „Warum Intervallfasten nicht funktioniert / IF allein ist auch nicht die Lösung / IF hilft nicht beim Abnehmen / IF ist keine Patentlösung für Adipöse / Intervallfasten wohl doch kein wirksames Schlankheitsmittel? / IF sogar ungesund?“ Das nur als kleine Auswahl, die Headlines könnten Seiten füllen.

Also, was war „passiert“? Die US-Forscher untersuchten in ihrer randomisiert-kontrollierten Studie das beliebte 16:8-Konzept des IF [5] - also 16 Stunden ohne Energieaufnahme und 8 Stunden darf gegessen werden. Dabei verloren die übergewichtigen Teilnehmer innerhalb von 12 Wochen genauso viel Gewicht wie die Kontrollgruppe: Es wurde demnach kein signifikanter Unterschied zur Vergleichsgruppe dokumentiert, die ihre drei Hauptmahlzeiten im gewohnten morgens-mittags-abends-Rhythmus verzehrten. Auch gab es keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen beim Insulin- und Zuckerspiegel sowie weiteren Laborwerten. Jedoch überraschte eine gravierende Differenz:

Wo sind die Muskeln hin?

Die Intervallfasten-Gruppe hatte deutlich mehr Muskelmasse verloren als die Vergleichsgruppe – dieser Abbau lag auch noch höher als normalerweise bei Diäten an Muskelschwund auftritt. Genau das aber will man beim Abnehmen tunlichst vermeiden – sondern primär viel vom „gefährlichen inneren (viszeralen) Bauchfett“ verlieren. Aber leider scheint genau das Abnehmziel Nummer 1 resistent gegen IF ... denn kaum war die mediale Massenberichterstattung zur vorgenannten JAMA-Studie abgeklungen, da erschien ein weiteres Paper mit bedenklichem Ergebnis: IF helfe offenbar nicht gegen das schädliche Viszeralfett, denn das bleibe hartnäckig und wehre sich vehement gegen seinen Abbau. So stellen Forscher fest, dass ein elementares Protein im Bauchfett, das für den Fettabbau zuständig ist, sich um das Vierfache verringerte. Und das war noch nicht alles: Denn „leider“ stieg der Anteil gerade der Moleküle, die für den Aufbau der viszeralen Fettzellen verantwortlich sind [6].

Woher stammt das 16:8-Zeitfenster eigentlich?

Kleine Anekdote am Rande: Dafür gibt es eine ganz amourös-irdische Erklärung des „Zeitfensterfinders“ Dr. Satchin Panda: „Das mit dem 16-Stunden-Fastfenster kommt ursprünglich aus unserem Labor“. Der Grund für das achtstündige Essensfenster „hatte keine empirische Basis.“ Sondern, sehr amüsant: Das Privat-



leben des an der Studie beteiligten deutschen Doktoranden Christopher Vollmers sei der Grund gewesen. „Christopher hatte eine neue Freundin. Und diese Freundin hatte die Bedingung gestellt, dass er nicht länger als neun Stunden im Labor verbringen dürfe.“ [7] So wird Wissenschaft gemacht! Aber zurück zu echter Forschung, denn:

Vorgenannte Studien waren aber längst nicht die ersten ihrer Art, auch viele Jahre zuvor wurde bereits über zahlreiche IF-Negativpaper berichtet: »Adipositas: Intervallfasten in randomisierter klinischer Studie (publiziert in JAMA) ohne Vorteile – die Abbruchrate war sogar höher als bei konventioneller Kalorienrestriktion« (Ärzteblatt 2017), »Intervallfasten taugt nicht als Jungbrunnen« (Scinexx 2017), »Die Erkenntnisse zum Intervallfasten beziehen sich fast alle auf Tierversuche – Willkür wie Geschäftssinn sind keine Grenzen gesetzt« (Süddeutsche Zeitung 2018) und »Der aktuelle Trend zum Intervallfasten entbehrt wissenschaftlicher Grundlage« (suedeutsche.de 2018), »Begünstigt Intervallfasten die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes?« (Ärzteblatt

2018) und »Intervallfasten kann Gewichtsabnahme erleichtern, verbessert aber nicht den Stoffwechsel« (Ärzteblatt 2018), »Es gibt bisher nur wenige Studien zum Intervallfasten. Insbesondere Studien mit ausreichend großer Teilnehmerzahl und Langzeitdaten fehlen« (Verbraucherzentrale Bayern 2018).

HELENA spricht Klartext

Dieses Datendefizits nahmen sich Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums und des Universitätsklinikums Heidelberg an und führten ihre HELENA-Studie durch, die bislang größte Untersuchung (RCT, randomisierte kontrollierte Studie) zum IF [8] – mit folgenden Ergebnissen, die in einer korrespondierenden Pressemeldung umfassend kommuniziert wurden [9]: »Intervallfasten: Kein Vorteil gegenüber herkömmlichen Diäten. Bei den Probanden beider Diät-Gruppen verringerte sich mit dem Körpergewicht das viszerale Fett, also das ungesunde Bauchfett, ebenso die Fettablagerungen in der Leber.« Auch bei sämtlichen anderen analysierten Stoffwechselwerten sowie bei allen untersuchten Biomarkern und Genaktivitäten machten die

Wissenschaftler keinen Unterschied zwischen beiden Diätformen aus. Zwar untermauert die HELENA-Studie die euphorischen Erwartungen an das Intervallfasten nicht. Doch sie zeigte auch, dass diese Methode nicht schlechter ist als eine herkömmliche Diät. Prof. Tilman Kühn, leitender Wissenschaftler der Studie, interpretiert die Studienergebnisse so: „Es kommt nicht vorrangig auf die Diätform an, sondern vielmehr darauf, sich für eine Methode zu entscheiden und diese dann durchzuziehen.“ Weiter erklärt er: „Darauf deutet auch eine aktuelle Studie hin, die Low-Carb- und Low-Fat-Diäten miteinander vergleicht, also ein Reduzieren der Kohlenhydrate versus einer Fettreduktion bei ansonsten ausgewogener Ernährung. Auch hier hatten die Probanden mit beiden Methoden vergleichbare Effekte erzielt.“ Dieser Vergleich bezieht sich auf die bekannte DIETFITS-Studie [10], die seinerzeit den Abstieg von LC vom „Abnehm-Thron“ einleitete.

Wunschgewicht erreichen und halten – so geht's wirklich!

Grundsätzlich gilt: Abnehmen kann jeder, das ist im Grunde nicht wirklich schwer. Aber richtig schwer fällt es den meisten „Kurzzeit-Kilo-Erleichterten“ ihr reduziertes neues Wunschgewicht auch langfristig zu halten – und so tatsächlich schlank zu bleiben. Doch wie klappt das? Der „Geheimcode in Kürze“ lautet – wie auch bereits zuvor mehrfach zitiert: Sie müssen Ihren eigenen, ganz persönlichen Weg finden, auf dem Sie gut zurechtkommen – und dann dauerhaft darauf bleiben. Dieser Weg wird vielleicht kein leichter sein, aber Sie werden danach leichter und erleichtert sein. Die Grundpfeiler für ein festes Fundament Ihres neuen erschlankten Ichs können Sie bereits im neuen Springer-Sachbuch "Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben" nachlesen. Einer davon lautet: „Wer auf viel verzichtet, muss mehr genießen!“ Denn: Echter intuitiver Genuss ohne Furcht vor (wissenschaftlich nicht existenten) „ungesunden“ Lebensmitteln ist der elementare Passepartout zum erfolgreichen Schlankbleiben ... In diesem Sinne: Lukullische Grüße!

Wichtiger Hinweis um Missverständnissen vorzubeugen: Kein Plädoyer contra LC und IF!

Um es an dieser Stelle noch einmal klar und deutlich zu sagen: Weder dieser IF-Artikel noch der vorherige Beitrag zu Low Carb ist ein Plädoyer contra LC und IF.

Es soll Ihnen nur zeigen, dass auch derzeit öffentlich gehypte Diätformen nicht besser sind als andere Abnehmvarianten mit vergleichbarer negativer Energiebilanz und „Laufzeit“. Es soll Ihnen den Druck nehmen, doch „unbedingt LC oder IF auszuprobieren, weil sie ja so beliebt und mega-erfolgreich sind“. Jedoch kann beispielsweise LC für Menschen, die sich „von Natur“ aus nicht allzu viel aus Kohlenhydraten machen, ein sehr gangbarer Weg der Lebensmittelauswahl sein. Und IF hat den großen Vorteil, dass hier der echte, der biologische Hunger stets intensiv ausgereizt wird – ein sehr wichtiger physiologischer Prozess, der nicht nur zahlreiche positive Stoffwechselfvorgänge initiiert, sondern auch für vollen Genuss beim Essen sorgt. Denn ohne Hunger schmeckt eine Mahlzeit nicht so, wie sie könnte und sollte (der echte, körperlich-biologische Hunger ist elementar für die Aktivierung des Belohnungszentrums [limbisches System] im Gehirn und das „wohlige Stöhnen aus der Tiefe des Bauches“, also für Zufriedenheit und richtig Gutfühlen nach einem köstlichen Essen). Für den Sprecher des Bundeszentrums für Ernährung BZfE, Ökotrophologe Harald Seitz, ist IF gar „die einfachste Methode abzunehmen“, denn „das ist relativ leicht umzusetzen. Man weiß, wann man essen darf und wann nicht. Und im Prinzip kann man essen, was man möchte. Man braucht keine neuen Rezepte“. Bei Diäten müsse man mit Mangelerscheinungen aufpassen, aber bei IF sei die Gefahr gering, „weil man grundsätzlich alles essen darf.“ [11] Und auch das hat IF mit dem individuellen Ansatz des langfristig erfolgreichen Abnehmens noch etwas gemeinsam: Sie dürfen und sollen alles essen, was Sie möchten. Und so heißt es: Entscheiden Sie frei al gusto! Denn „beim Abnehmen kommt es in erster Linie darauf an, weniger Energie aufzunehmen und mehr zu verbrauchen. Nicht auf eine bestimmte Ernährungsform“, erklärt Prof. Dr. Hartmut Bertz, Oberarzt und Leiter der Sektion Ernährungsmedizin und Diätetik am Universitätsklinikum Freiburg das „hypokalorische Universalprinzip“ einer jeder Gewichtsreduktion [12].

Uwe Knop

Diplom-Oecotrophologe
www.echte-esser.de

Quellen:

- [1] Cochrane Review vergleicht Low-Carb-Diäten mit ausgewogenen, kalorienreduzierten Diäten. Pressemeldung Cochrane Deutschland, 31.01.2022 [2] Neue Ernährungsempfehlungen bei Diabetes Typ 2. Pressemeldung DDG, 20.12.2021 [3] Müller-Waldeck, R. Intervallfasten bei Übergewicht, Insulinresistenz oder Diabetes?. MMW - Fortschritte der Medizin 164, 12–17 (2022). <https://doi.org/10.1007/s15006-022-0784-4> [4] Interview Prof. Hauner: „Das Wichtigste bei jeder Diät ist ihre dauerhafte Umsetzung - Auf die Energiebilanz kommt es am Ende an“ MMW Fortschr Med. 2022; 164 (5), Seite 16 [5] Lowe et al. (2020) Effects of Time-Restricted Eating on Weight Loss and Other Metabolic Parameters in Women and Men With Overweight and Obesity. The TREAT Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med. 2020;180(11):1491-1499. doi:10.1001/jamainternmed.2020.4153 [6] Harney et al. (2021) Proteomics analysis of adipose depots after intermittent fasting reveals visceral fat preservation mechanisms. Cell Reports 34, March 2, 2021. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.celrep.2021.108804> Zugegriffen: 14. März 2021 [7] Wie Wissenschaftler den 16:8-Zyklus entdeckten, welt-de, 18.01.2022, <https://www.welt.de/sport/fitness/article236313513/Intervallfasten-Wie-Wissenschaftler-den-16-8-Zyklus-entdeckten.html> [8] Schübel R (2018) Effects of intermittent and continuous calorie restriction on body weight and metabolism over one year: a randomized controlled trial. The American Journal of Clinical Nutrition 2018, DOI: 10.1093/ajcn/nqy196 [9] Koh (2018) Intervallfasten: Kein Vorteil gegenüber herkömmlichen Diäten <https://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2018/dkzf-pm-18-64-Intervallfasten-Kein-Vorteil-gegenueber-herkoemmlichen-Diaeten.php> Zugegriffen: 05. September 2020 [10] Gardner D et al. (2018) Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association With Genotype Pattern or Insulin Secretion The DIETFITS Randomized Clinical Trial. JAMA. 2018;319(7):667-679. doi:10.1001/jama.2018.0245 [11] Hasse T (2021) Ernährung und Abnehmen – Intervallfasten: Jede Stunde zählt. <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/intervallfasten-abnehmen-ohne-kalorien-zaehlen> Zugegriffen: 17. Januar 2021 [12] Faßnacht-Lee K (2021) Ketogene Diät: Gesund oder gefährlich? <https://www.aponet.de/artikel/ketogene-diaet-gesund-oder-gefaehrlich-23113> Zugegriffen: 15. Februar 2021