

Essenspausen statt -verzicht: Tägliches Intervallfasten mit 10- Stunden-Zeitfenster fürs Essen senkt Gewicht und Lipide

Die Begrenzung der Nahrungsaufnahme auf ein 10-stündiges Fenster pro Tag fördert die Gewichtsabnahme und verbessert die kardiometabolischen Anomalien bei Frauen mit metabolischem Syndrom, wie aus einer kleinen Pilotstudie hervorgeht.

„Es wurde viel über das Intervallfasten und das für eine optimale Nutzung der Diätform zu nutzende Zeitfenster diskutiert“, so der Co-Autor der Untersuchung **Dr. Satchidananda Panda** vom Salk Institute for Biological Studies im kalifornischen La Jolla, USA.

„Basierend auf unseren Beobachtungen an Mäusen scheint ein 10-stündiges Zeitfenster die besten Resultate zu liefern. Gleichzeitig ist diese Zeitspanne nicht so restriktiv, dass ein langfristiges Festhalten der Menschen daran nicht möglich sein sollte“, fügt Panda hinzu. Die Studie von **Dr. Michael J. Wilkinson** von der University of California in San Diego, USA, und seinem Team ist in *Cell Metabolism* veröffentlicht ^[1].

Basierend auf unseren Beobachtungen an Mäusen scheint ein 10-stündiges Zeitfenster die besten Resultate zu liefern. Dr. Michael J. Wilkinson

Da die meisten Frauen zu Studienbeginn ein Statin und/oder ein Antihypertensivum einnahmen, „addierten sich die beobachteten Effekte einer Nahrungsaufnahme innerhalb eines zeitlichen Fensters

zu den medikamentösen Effekten hinzu ... und in dieser kardiovaskulären Hochrisikogruppe hat eine signifikante Verringerung der atherogenen Lipide, des Blutdrucks und des Blutzuckerspiegels neben der medikamentösen Therapie erhebliche klinische Auswirkungen“, sagen die Untersucher.

3-prozentige Gewichtsreduktion in 12 Wochen

In der Studie wurden 19 Frauen mit metabolischem Syndrom dazu angehalten, ihre Mahlzeiten über 12 Wochen auf 10 Stunden innerhalb eines Tages zu begrenzen, wodurch über jede Nacht ein 14-stündiger Fastenzeitraum entstand. Die meisten Frauen waren adipös bei einem durchschnittlichen BMI von 33 kg/m². Wichtig ist, dass sie nicht aufgefordert wurden, während des 10-stündigen Zeitfensters ihre Kalorienzufuhr zu reduzieren oder ihre Ernährungsweise in irgendeiner anderen Weise abzuändern, betonen die Untersucher.

„Die Teilnehmer nutzten die validierte App „myCircadianClock“ (mCC), um ihre Kalorienaufnahme während der 2-wöchigen Einleitungsphase und der 12-wöchigen Interventionsperiode zu protokollieren“, erklären sie.

Während der 12 Wochen verloren die Teilnehmer 3,3 kg oder etwa 3% ihres Ausgangsgewichtes ($p = 0,00028$). Dies führte, so die Autoren, zu einer Verringerung des BMI um etwa 3% ($p = 0,0001$), zu einem Rückgang des Körperfetts um ebenfalls etwa 3% ($p = 0,0001$), einer signifikanten Absenkung des viszeralen Fettanteils um 3% ($p = 0,004$) sowie zu einer Verringerung des Taillenumfangs um 4% ($p = 0,009$).

Interessanterweise sei das Ausmaß des Gewichtsverlustes in der

Studie ähnlich dem gewesen, was bei Kalorienreduzierung und vermehrter Bewegung zu erwarten gewesen wäre.

Verbesserung der kardiometabolischen Parameter

Die zeitliche Beschränkung der Mahlzeiten hatte auch eine Reihe positiver Auswirkungen auf die kardiometabolischen Parameter. So war etwa ein signifikanter Rückgang des Gesamtcholesterins, des LDL- und des Non-HDL-Cholesterins zu verzeichnen, die allesamt nicht auf eine Gewichtsabnahme zurückzuführen waren.

Es zeigten sich auch signifikante Verringerungen beim systolischen und diastolischen Blutdruck. Patienten mit einem initial erhöhten Nüchternblutzucker hatten einen signifikant niedrigeren HbA1c-Wert.

Diese Verbesserungen bei den kardiometabolischen Parametern waren unabhängig von jeder Veränderung bei den körperlichen Aktivitäten und auch unabhängig von der Gewichtsabnahme, wie die Autoren betonen.

Tab. 1 Ausmaß der Veränderungen der Endpunkte zwischen den Ausgangswerten und dem Ende des Beobachtungszeitraumes durch Intervallfasten

Endpunkt	Durchschnittliche Veränderung	p-Wert in %
Gesamtcholesterin, mg/dl (%)	-13,1 (11)	0,03
LDL, mg/dl (%)	-11,9 (11)	0,016
Non-HDL-Cholesterin, mg/dl (%)	-11,6 (9)	0,04
systolischer Blutdruck,		

mmHg (%)	-5,1 (4)	0,04
diastolischer Blutdruck, mmHg (%)	-6,4 (8)	0,004
HbA1c*, % (%)	-0,22 (3,7)	0,04

*darunter Personen mit einem Nüchternblutzuckerwert von ≥ 100 mg/dl oder einem HbA1c $\geq 5,7\%$ bei den Ausgangswerten

Das Timing kam an

Die Autoren betonten, dass sich unregelmäßiges Essen nachteilig auf die kardiometabolische Gesundheit auswirke. „Sowohl unregelmäßiges Essen als auch das Essen über einen längeren Zeitraum im 24-Stunden-Turnus können einen störenden Einfluss auf den zirkadianen Rhythmus haben“, erklären sie.

Wie sich herausstellte, induziert und unterhält der für die Mahlzeiten vorgesehene limitierte Zeitrahmen einen konstanten Ernährungs- und Nüchternzyklus, der sich stärkend auf zirkadiane Rhythmen auswirkt. Eine dauerhafte Störung dieses Rhythmus erhöht das Risiko für die Entwicklung eines metabolischen Syndroms mit Adipositas, Hypertonie, Dyslipidämie und Insulinresistenz. Darüber hinaus gaben etwa 70% der Teilnehmer an, besser zu schlafen.

„Als präventiv arbeitende Kardiologin versuche ich, mit meinen Patienten zusammenzuarbeiten und sie zu einer Anpassung ihres Lebensstils zu ermutigen, aber es ist sehr schwer, sie zu sinnvollen und nachhaltigen Veränderungen zu bewegen“, merkt die Co-Autorin **Dr. Pam Taub**, Professorin an der University of California in San Diego, USA, an.

„Wenn bei jemandem ein metabolisches Syndrom diagnostiziert

wird, ist dies ein kritischer Zeitpunkt, um durch eine Intervention gegenzusteuern, denn wenn sich erst einmal ein Diabetes manifestiert hat oder mehrere Medikamente wie auch Insulin eingesetzt werden, wird eine Umkehrung des Krankheitsprozesses äußerst schwierig“, fügt sie hinzu.

Die Teilnehmer berichteten gegenüber den Untersuchern auch, dass es ihnen leichter fiel, dem Intervallfastenplan zu folgen, als die aufgenommenen Kalorien zu kontrollieren oder ihre körperliche Aktivität zu steigern.

Tatsächlich entschied sich mehr als ein Viertel der Gruppe nach Abschluss der 12-wöchigen Intervention für eine Fortsetzung des Musters. Etwa ein Drittel gab an, zumindest teilweise diese Strategie fortsetzen zu wollen. Die übrigen setzten das Intervallfasten nicht fort.

„Die hohe Compliance beim Intervallfasten in unserer Studie, die fehlenden Berichte über Nebenwirkungen sowie die niedrige Abbrecherquote deuten darauf hin, dass ein selbst gewähltes 10-stündiges Fenster für die täglichen Mahlzeiten von Patienten mit metabolischem Syndrom über einen längeren Zeitraum eingehalten werden kann“, erklären die Untersucher abschließend.

Dieser Artikel wurde von Markus Vieten aus www.medscape.com übersetzt und adaptiert.

MEHR