

Intervallfasten: Was steckt dahinter?

Die Wissenschaft hinter der 5:2-Diät

Wer gegen Kilos kämpfen muss, hat es schwer – in mehrfachem Sinne: Nicht nur die Pfunde an Bauch und Hüften belasten das Leben. Auch die Versuche, abzunehmen und die Ernährung umzustellen, sind für fast alle Übergewichtigen frustrierend. Unmengen von Expertenmeinungen und Wunderformeln verwirren, und beim Versuch, ständig Kalorien zu zählen, scheitern die meisten auf Dauer. Kaum jemand hält eine Diät so lange durch, dass der Gewichtsverlust dauerhaft ist: Nach einem Jahr sind in der Regel alle abgenommenen Kilos wieder an ihrem alten Platz. Mediziner haben deshalb nach Konzepten gesucht, die zumindest das tägliche Essen für Abnehmwillige einfacher machen. Und zwar ohne Tabellen, Wiegen, Messen, komplizierte Regeln und Speziallebensmittel – es sollte ein alltagstaugliches Ernährungskonzept sein, das Menschen über lange Zeit durchhalten können.

Risiko Übergewicht

Denn nach wie vor ist klar, dass Übergewicht ein großes Risiko für die Gesundheit darstellt. Herzinfarkt oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes können die Folge sein. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Verdauungshormon Insulin: Es ist ein Wachstumsfaktor, der Energie in die Zellen einschleust und sie zur Vermehrung anregt. Wer viel Insulin im Blut hat, baut Körpermasse auf. Geschieht das nachts, wird die natürliche Fettverbrennung gebremst. Insulin und mit Insulin verbundene Wachstumsfaktoren gelten sogar als Krebs fördernd, und wenn die Zellen gegen zu viel Insulin und Zucker abstumpfen, kommt eine weitere Gefahr hinzu: die Insulinresistenz. Die Zellen öffnen dem Energielieferanten nicht mehr die Pforten, weil sie von Zucker überschwemmt werden. Die Folge: Zucker und Insulin bleiben im Blut, beides ist ungünstig für den Stoffwechsel. Darüber hinaus lagert sich Blutzucker in den Gefäßen ab und schädigt sie. Diese Insulinresistenz ist eine Vorstufe von Diabetes Typ 2.

Ein einfaches Konzept: Intervallfasten

Michelle Harvie, Ernährungsmedizinerin an der Universität Manchester, erforscht seit dem Jahr 2000 den Zusammenhang von Übergewicht und Krebs. Bei Frauen ist Übergewicht ein bekannter Risikofaktor für Brustkrebs und weitere Krebsarten. Harvie entwickelte aufgrund von Hinweisen aus Tierversuchen ein einfaches Abnehmkonzept. Ihre Formel lautete: Normales Sattessen an fünf Tagen in der Woche ohne Kalorienzählen, an zwei Tagen eine sehr geringe Nahrungsmenge von rund 650 Kalorien. An diesen Fastentagen sollten darüber hinaus Kohlenhydrate wegfallen, also Brot, Nudeln, Kartoffeln und Zucker. Dieses Konzept ist unter dem Namen 5:2-Diät bekannt geworden (englisch „Five-to-Two“, deutsch „Fünf-zu-Zwei-Diät“ oder Intervallfasten).

Kurzes Fasten macht dem Körper keinen Stress

In mehreren klinischen Studien verglich Harvie eine Gruppe von übergewichtigen Frauen, die diesem Ernährungsplan folgten, mit einer anderen Gruppe Frauen, die die übliche kalorienreduzierte Diät befolgten: 1500 kcal am Tag, mit fettarmen Mahlzeiten. Die Ergebnisse zeigten, dass mehr Frauen in der Intervall-Gruppe die dreimonatige Diät durchhielten, dass sie mehr gefährliches Bauchfett verloren und bessere Werte bei der Insulinsensibilität und den Blutfetten aufweisen konnten. Zur Erklärung vermutet Harvie, dass der Körper eine kurze, eintägige Fastenzeit offensichtlich besser toleriert als eine tägliche Beschränkung, die möglicherweise ein Sparprogramm im Stoffwechsel einschaltet, das den Gewichtsverlust blockiert.

Andere Modelle des Intervallfastens

Eine etwas strengere Form des Intervallfastens kommt aus den USA. Die Ernährungsmedizinerin Krista Varady beschäftigt sich mit dem Fasten an jedem zweiten Tag, genannt „alternate day fasting“ (ADF). Dabei essen Abnehmwillige abwechselnd am Tag einmal nur 500 bis 600 kcal, am folgenden Tag essen sie ganz nach Wunsch, ohne jede Beschränkung. Das Fasten jeden zweiten Tag bewirkt in der Woche einen ganz erheblichen Kalorienverzicht, bis zu 8000 Kalorien, entsprechend hoch kann die Gewichtsabnahme sein – und entsprechend hart ist das Durchhalten des Programms. Die Fastenmahlzeiten sollten nach Varady mittags eingenommen werden, mit langer Nahrungspause bis zum nächsten normalen Tag. Varady stellte in ihren Studien Gewichtsabnahmen von fünf bis fünfzehn Kilogramm in zwei Monaten fest. Dazu verbesserten sich die Werte beim als ungünstig geltenden LDL-Cholesterin. Die Forscherin probierte mit verschiedenen Probanden-Gruppen auch unterschiedliche Kostformen an den Fastentagen aus, einmal mit mehr, dann mit weniger Fett, Ergebnis: Die Studienteilnehmer, die an den Fastentagen mehr Fett essen durften, hielten besser durch, fühlten sich wohler und verloren mehr Gewicht. Allerdings hatte Varady auch Ausfälle in ihrer Gruppe – zehn Prozent der Teilnehmer brachen das Fasten innerhalb der ersten zehn Tage ab.

Der Stoffwechsel und seine Rhythmen

Die positiven Wirkungen kurzen Fastens ohne Hungerstress sind schon viel länger bekannt. An Tieren wurde seit den 1930er-Jahren damit experimentiert. Allein in den letzten 20 Jahren haben viele Ernährungsexperten auch für Menschen auf die günstigen Effekte für den Stoffwechsel hingewiesen. Nahrungspausen von 14 bis 36 Stunden sollen sich günstig auswirken, speziell über Nacht, weil weniger freie Radikale entstehen und weil nachts die natürlichen Regenerationsprogramme besser laufen, wenn die Verdauung ruht. Hintergrund: Kreist das Verdauungshormon Insulin im Blut, weil man spät noch gegessen hat, werden die Schlaf- und Regenerationshormone Somatotropin und Melatonin ausgebremst. Letztere signalisieren Ruhe, Reparatur und Abbau, Insulin aber Energiezufuhr und Masseaufbau. Der menschliche Stoffwechsel arbeitet in Phasen, ständiger Aufbau und Reiz zum Wachstum ist schädlich, sagt zum Beispiel auch der Übergewichtsforscher Manfred Müller von der Universität Kiel. Der natürliche Wechsel zwischen auf- und abbauenden Stoffwechselprozessen, der sogenannten anabolen und katabolen Phase, bekommt dem Körper daher.

Experten warnen vor ständigem Essen und Snacken

Vor diesem Hintergrund empfehlen zahlreiche Ernährungskonzepte eine ausgedehnte Nahrungspause über Nacht: entweder durch ein sehr frühes Abendessen oder gleich durch den kompletten Verzicht auf diese Mahlzeit – das sogenannte Dinner-Cancelling, auch Abendfasten genannt. Der Vorreiter der europäischen Anti-Aging-Szene, Johannes Huber, hat das Dinner-Cancelling in den 1990er-Jahren auf dem Hintergrund der nächtlichen Hormonkreisläufe begründet. Andere Konzepte wie das der Internisten Günter Pape und Rudolf Schwarz („Schlank im Schlaf“) empfehlen ebenfalls ein frühes Abendessen mit einer langen nächtlichen Nahrungspause. Die beiden Mediziner erörtern auch ausführlich die Rolle des Masthormons Insulin und empfehlen, die Insulin-Ausschüttung zu reduzieren – unter anderem durch den Verzicht auf Zwischenmahlzeiten und Snacks. Ständiges Essen, so auch Manfred Müller, überfordert den Organismus. Nahrungspausen sind daher sinnvoll. Damit sind allerdings nicht radikale Fastenkuren gemeint, sondern laut Müller und vielen anderen schlicht die mehrstündigen Pausen zwischen den drei täglichen Hauptmahlzeiten: Ständiges Naschen oder Trinken von süßen Getränken stört den Rhythmus. Die nächtliche Verdauungspause sollte bei Menschen, die abnehmen wollen, gut und gerne 14 bis 16 Stunden dauern, so empfiehlt es auch Prof. Dr. Volker Schuszdiarra von der Technischen Universität München. Denn nachts geht der Körper an seine eigenen Fettreserven und verbrennt sie – wer abnehmen will, tut gut daran, früh zu Abend zu essen und danach weder zu naschen noch Alkohol zu trinken.

Wie das Intervallfasten populär wurde

Neue und breite Aufmerksamkeit erfuhren die Intervallfasten-Konzepte schließlich durch den britischen Journalisten und Arzt Michael Mosley, der über die Konzepte von Harvie und Varady einen Film für die BBC machte. Im Anschluss daran brachte er einen populären Diät-Ratgeber auf den Markt, in dem er eine vereinfachte Form des Intervallfastens vorstellte: Zwei Tage Fasten bei 500 bis 600 Kalorien, ansonsten keinerlei Beschränkungen, weder an den Fastentagen noch an anderen Tagen. Mosley berichtet in seinem Buch von seinen eigenen Erfolgen: Seine Blutwerte besserten sich erheblich, eine Vorstufe zum Diabetes, die bei ihm festgestellt wurde, verschwand und er nahm in drei Monaten acht Kilo ab – für ihn ein rundum positives Ergebnis.

Sanfte Gewichtsabnahme tut gut

Die Gewichtsabnahme kann indes sehr unterschiedlich sein. Das zeigte sich in den wissenschaftlichen Studien. Gerade Übergewichtige verlieren oft nur langsam die Kilos. Nicht zuletzt hängt der Erfolg davon ab, wie konsequent man die Fastentage – und damit die Kalorienersparnis – durchhält. Aber gerade eine sanfte, langsame Gewichtsabnahme halten Mediziner für den richtigen Weg – so kann sich der Körper langsam umstellen: Etwa fünf Prozent des Körpergewichts pro Jahr sollte man bei einer Diät verlieren, damit sie dem Stoffwechsel bekommt. Die positiven Effekte der Gewichtsabnahme – bessere Cholesterinwerte, niedriger Blutdruck, bessere Insulinsensitivität – können schon bei fünf bis zehn Kilogramm Gewichtsabnahme beobachtet werden, stellt etwa die Deutsche Diabetes-Forschungsgesellschaft fest.

Intervallfasten – und die Folgen?

Wer gesund und normalgewichtig ist, gar nicht abnehmen will, sondern nur sein Gewicht halten möchte oder seinem Stoffwechsel etwas Gutes tun will, rät Michael Mosley dazu, es einfach auf die Dauer mit einem einzigen Fastentag in der Woche zu probieren – aus seiner Sicht die sichere Bank für das Erhalten des Wunschgewichts. Was Sicherheit des Intervallfastens an zwei Tagen in der Woche angeht, bestehen auch keine Bedenken: An zwei Tagen in der Woche wenig zu essen und sonst normal, ist für Gesunde nicht gefährlich, führt nicht zu Mangelerscheinungen und interessanterweise auch nicht zum Überessen an den normalen Tagen. Wie sowohl Harvie als auch Varady feststellten, neigten ihre Probanden nicht dazu, an den normalen Tagen extrem viel zu essen, um etwa die Fastentage auszugleichen. Allenfalls um etwa zehn Prozent mehr aßen die Teilnehmer an Varadys Studien, und da die Teilnehmer trotzdem abnahmen, traten Kompensationsessen oder Heißhungeranfälle kaum auf oder fielen einfach nicht ins Gewicht.

Zur Sicherheit: Es gibt kein Patentrezept

Das britische nationale Gesundheitsforschungsinstitut (NHS) hat zur sogenannten 5:2-Diät eine Stellungnahme herausgegeben, aktualisiert im Mai 2013. Darin heißt es, dass noch keine ausreichenden Belege für die Wirksamkeit der neuen Diät vorliegen, es müsse noch weiter und länger geforscht werden. Mit Wirksamkeit ist hier der dauerhafte Gewichtsverlust gemeint, nicht etwa Schädlichkeit oder gesundheitliche Bedenklichkeit. Alles in allem halten Experten das Intervallfasten für verträglich und risikolos, auch die Schlussfolgerungen und positiven Effekte sind plausibel – aber dass sie nicht bei jedem sofort und in derselben Weise eintreten, ist klar: Jeder Organismus reagiert anders. Nicht fasten sollten allerdings Schwangere, stillende Mütter, Kinder, Alte, chronisch Kranke und Menschen mit einer Ess-Störung wie Anorexie oder Bulimie. Diese Gruppen sollten ohnehin keine Diät halten und im Zweifelsfall jede Änderung ihrer Ernährung mit dem Arzt besprechen. Ansonsten kann man das Intervallfasten einfach ausprobieren

Autorin: Johanna Bayer

Lesetipp:

The Fast Diet: The Simple Secret of Intermittent Fasting – Lose Weight, Stay Healthy, Live Longer

Autoren: Dr. Michael Mosley, Mimi Spencer

Taschenbuch: 224 Seiten

Verlag: Short Books

ISBN-13: 978-1780721675

Mosley und Spencer stellen das Intervallfastenkonzept vereinfacht dar, zitieren zahlreiche Studien und stellen Rezepte zur Verfügung. Sie richten sich dabei teilweise nach den Forschern, die das Intervallfasten entwickelt haben, vor allem Michelle Harvie und Krista Varady, integrieren aber auch andere Erkenntnisse.

Ihre Vorstellung davon, dass man mit dem kurzen, tageweisen Fasten nicht nur Gewicht verliert und den Stoffwechsel verbessert, sondern auch das Leben verlängert, ist kritisch zu sehen. Diese Ansätze, die aus der Anti-Aging-Ecke kommen, sind nicht ausreichend belegt oder zeigen nur einen Zusammenhang mit bestimmten Risikofaktoren: Wenn man – egal wodurch – abnimmt, hat man auch ein geringeres Risiko für Krebs oder Herzinfarkt, insofern kann sich die Lebenszeit verlängern.

Das Buch gibt es bisher (Stand November 2013) nur auf Englisch, deutsche Bücher erscheinen in Kürze, darunter eines von Michelle Harvie, einer der Begründerinnen des Zweitage-Fastens.

Harvies Buch („Die 2-Tage-Diät: 2 Tage reduzieren, 5 Tage normal essen – Garantiert abnehmen“) soll Anfang 2014 im Verlag Goldmann erscheinen.