

## Hype-Diät „Intervallfasten“ - was steckt dahinter?

**Die zurzeit vermutlich beliebteste Diät schmückt sich mit kryptischen Bezeichnungen wie 16:8 oder 5:2. Der Verzicht auf Lebensmittel in Zeiten des Überflusses stellt eine besondere Herausforderung dar, wird aber von vielen Seiten gelobt und findet sich auf zahlreichen Doppelseiten von populären Zeitschriften wieder. Doch wie wissenschaftlich fundiert ist „intermittierendes Fasten“ wirklich?**

### Vom Steinzeitmenschen bis heute

Die eigene Gesundheit durch Fasten wieder zu erlangen oder zu erhalten, wurde erstmals durch den Vater der Medizin schriftlich festgehalten: Hippokrates von Kos um 400 Jahre vor Christus. Ein neuer Trend ist somit das Intervallfasten keineswegs. Den Stein endgültig ins Rollen brachte jedoch ein japanischer Zellbiologe: Yoshinori Oshumi. Mit einem Team wurden unermüdlich die Effekte des Fastens untersucht, bis die Autophagie im Zentrum seiner Forschung stand. Seine bahnbrechenden Erkenntnisse verschafften ihm 2016 den medizinischen Nobelpreis.

### Wiederverwertung alten „Zellmülls“ als verjüngender Effekt

Das Schlagwort für Intervallfasten: Autophagie, was wörtlich übersetzt „sich selbst fressen“ bedeutet. Das heißt, dass alte und nicht mehr gebrauchte Zellbestandteile wie kaputte Proteinstrukturen verdaut und in ihre kleinsten Bestandteile zerteilt werden, um für den Aufbau völlig neuer Zellen zur Verfügung zu stehen. Nach wie vielen Stunden die Autophagie auf Hochtouren läuft, ist höchst unterschiedlich und variiert je nach vorliegenden Reserven an Kohlenhydraten, Fett oder Protein. Genaue Angaben wären deshalb nicht seriös und wir müssen auf weitere Forschungsergebnisse warten. Sicher aber ist, dass während einer 16-stündigen Fastenzeit, wie es bei 16:8 der Fall ist, die Autophagie bereits kräftig angekurbelt wird. Damit werden der Abbau alter und die Produktion neuer Zellkomponenten im Gleichgewicht gehalten, entscheidend in der Prävention von Krebs, Demenz- und Infektionskrankheiten.

### Besser als herkömmliche Diäten?

Noch konnte nicht bestätigt werden, ob Intervallfasten einer klassischen kalorischen Reduktionsdiät überlegen ist. Denn all die Gesundheitserfolge konnten auch unabhängig von den Essenszeiten bei anderen Diäten beobachtet werden.

### Intervallfasten im Alltag

Wer von den positiven Stoffwechseleffekten profitieren möchte, kann zwischen einer Vielzahl an Varianten wählen. Durch die Wahl einer individuell gut in den Alltag integrierbare Variante kann das regelmäßige Fasten gelingen. Und erst die Regelmäßigkeit, wie einmal pro Woche über einen längeren Zeitraum, führt zu den gewünschten Effekten.

Besonders bekannte Formen sind:

- **Alternate Day Fasting (ADF)**, wobei Essen nur an jedem zweiten Tag „erlaubt“ ist. An Fastentagen dürfen jedoch bis zu 300 Kilokalorien, also etwa ein kleiner Salat, etwas Obst oder Säfte konsumiert werden, da die Zelle auch bei geringer Kalorienaufnahme im Fastenmodus bleibt.

- **5:2-Fasten:** zwei Fastentage in der Woche mit maximaler Kalorienaufnahme von 500 kcal.
- **16:8-Methode:** die vermutlich beliebteste Methode. Innerhalb von 24 Stunden wird 16 Stunden gefastet und 8 Stunden gegessen. Es unterscheidet sich von den anderen Varianten insofern, als das Zeitfenster von 16 Stunden strikter gehalten wird. Erlaubt sind nur kalorienfreie Getränke wie Wasser mit oder ohne Zitrone, ungesüßte Tees und schwarzer Kaffee.

#### **Tipps:**

- Bei der 16:8 Methode könnte die letzte Mahlzeit um 19 Uhr und das Frühstück am nächsten Tag um 11 Uhr verzehrt werden. Zwischen 11 Uhr bis 19 Uhr darf normal gegessen werden, am besten aber auch hier mit Esspausen von 2-3 Stunden zwischen den Mahlzeiten.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr während des Fastens
- Essen Sie ausgewogen und abwechslungsreich.
- Hören Sie auf Ihren Körper. Wählen Sie jene Fastenmethode, mit der Sie sich wohlfühlen. Sollten Sie z.B. an Schwindel oder Kopfweg leiden, essen Sie etwas.

So unterschiedlich Alltage gelebt werden, genauso individuell können sich die Fastenformen dem täglichen Leben anpassen. Vermutlich erfreut sich das Intervallfasten nicht zuletzt deshalb einer so großen Beliebtheit.

#### **Über den Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs (VEÖ):**

Der Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs (VEÖ) wurde 1991 gegründet. Er bietet eine Kontaktplattform am Sektor Ernährung für Fachleute, Organisationen, Unternehmen, aber auch der interessierten Öffentlichkeit. Wichtige Ziele des Verbands sind unter anderem die fachspezifische und berufsübergreifende Fortbildung und Weiterqualifizierung sowie eine umfassende Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung. Dadurch trägt der Verband auch maßgeblich zur Ernährungsaufklärung und somit Gesundheitsförderung der Bevölkerung bei.

#### **Get Your Expert!**

Als besondere Leistung für Journalisten vermittelt der VEÖ Experten zu verschiedensten Themenbereichen rund um die Ernährung.

#### **Pressekontakt:**

VEÖ-Geschäftsstelle  
[presse@veoe.org](mailto:presse@veoe.org)