

# Mach doch mal Pause!

Das Schwierigste an einer Diät ist für die meisten, sie durchzuhalten. Beim Intervallfasten weiß man hingegen: Auch wenn die Mahlzeit heute karg ausfällt, ist der Teller morgen wieder gut gefüllt.

Fünf Tage normal essen und an zwei, nicht unbedingt aufeinanderfolgenden, Tagen eine reduzierte Kalorienmenge (zwischen 500 und 600 kcal) zu sich nehmen, mit möglichst langen Pausen zwischen den Mahlzeiten: Das ist in Kurzform das Konzept des Intervallfastens. Die britische Ernährungsmedizinerin Michelle Harvie hat diese Art der Diät vor einigen Jahren entwickelt.

## Der Jo-Jo-Effekt bleibt aus

Ein Vorteil ist die Alltagstauglichkeit ihres Kon-



### LÄNGER SATT

*Gemüse und Eiweiß halten an Fastentagen länger satt. Greifen Sie doch mal zu Linsen, Hüttenkäse oder Quark.*

zepts: Das Kalorienzählen ist auf die beiden Fastentage beschränkt. Und da das Fasten die Ausnahme ist, fällt es leichter durchzuhalten. Zum anderen ist genau dieser Wechsel, fünf Tage normal und zwei Tage eingeschränkt zu essen, besonders effektiv. Denn wenn die Kalorienzufuhr längerfristig reduziert wird, wie es bei herkömmlichen Diäten oder auch beim Heilfasten der Fall ist, passt sich der Körper an und fährt seinen Grundumsatz herunter. Er stellt sich so auf vermeintliche Notsituationen ein. Isst man dann

wieder normal, verwertet der Körper die erhöhte Energiezufuhr sogar noch besser – sprich: Er setzt Fettdepots an, um für die nächste Hungerphase gerüstet zu sein. Dies ist als Jo-Jo-Effekt bekannt. Muss der Organismus dagegen nur zwei Tage mit wenig Nahrung auskommen, gerät er nicht in Hungerstress. Bei einer Versuchsreihe mit Mäusen am Deutschen Institut für Ernährungsforschung bildeten sich durch eine Fütterung entsprechend dem Intervallfasten sogar bestehende Insulinresistenzen zurück.

## Zwei Mahlzeiten an den Fastentagen

Obwohl es für die Fastentage keine rigiden Vorschriften gibt, wird meist empfohlen, die Kalorienmenge von etwa 500 kcal auf zwei Mahlzeiten zu verteilen. Um einigermaßen satt zu werden, sollten nur Gemüse und Eiweiß auf den Teller kommen und Kohlenhydrate Pause haben.

Wenn auf jeden Fastentag allerdings ein Schlemmertag folgte, wäre der Erfolg dieses Ernährungskonzeptes ziemlich bescheiden. Studien haben jedoch gezeigt, dass Probanden sich an den Folgetagen nicht überessen. Oft schärft die schmale Kost sogar das Bewusstsein dafür, wie viel wir sonst in uns „hineinstopfen“. Und damit fällt es auch leichter, den Keksteller im nächsten Meeting links liegen zu lassen.



Absolut alltagstauglich: Beim Intervallfasten wird an nur zwei Tagen pro Woche die Kalorienzufuhr beschränkt.

## NEBENWIRKUNGEN

*Beim Intervallfasten schafft es der Körper oft sogar, Blutzucker und Blutfett besser zu regulieren. In den Essenspausen kann der Stoffwechsel zur Ruhe kommen und der Körper kann Fettdepots anzapfen.*

*In kurzen Abständen zu essen und vor allem ständig zu snacken, überfordert den Körper hingegen – durch die ständige Ausschüttung von Insulin wird Insulinresistenz gefördert und damit dem Diabetes Vorschub geleistet.*

## Langfristige Ernährungsumstellung



Dr. Maïke Plaumann ist Ernährungsmedizinerin in Hannover

### Ist das Intervallfasten als Abnehm-Methode empfehlenswert?

» Wir raten übergewichtigen Menschen immer zu einer weitreichenden Ernährungsumstellung – auf der Grundlage der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – und zu mehr Bewegung. Intervallfasten allein ist für adipöse Menschen nicht sinnvoll. Denn dadurch setzt man sich gerade nicht mit seinem Lebensstil auseinander. Als Unterstützung einer auch sonst gesunden Ernährungsweise sind die sogenannten Fastentage aber zu empfehlen. Sie können motivieren, weil sie die Gewichtsabnahme etwas beschleunigen.

### Was ist mit Menschen, die normalgewichtig sind oder nur leichtes Übergewicht haben und einfach ein paar Kilos verlieren möchten?

» Für sie ist das Intervallfasten besser als eine kalorienreduzierte Diät. Denn Diäten drosseln immer den Stoffwechsel und begünstigen den Jo-Jo-Effekt – deshalb raten wir Ernährungsmediziner generell von ihnen ab. Eine gute Maßnahme ist das Intervallfasten für Menschen mit beginnenden Stoffwechselstörungen, zum Beispiel wenn der Blutfettwert oder der Harnsäurewert erhöht ist.

### Unabhängig von Fastentagen wird neuerdings wieder dazu geraten, drei große Mahlzeiten zu essen anstelle von fünf kleineren. Was halten Sie davon?

» Wenn man es schafft, mit drei Mahlzeiten gut satt zu werden und seinen Nährstoffbedarf zu decken, ist das auf jeden Fall positiv. Aber einige Menschen können nicht so viel auf ein Mal essen. Und wenn die Zwischenmahlzeit aus einer Karotte, einem Apfel oder einer Handvoll Nüsse besteht, dann ist das völlig in Ordnung. Ungünstig sind nur die schnell verfügbaren Kohlenhydrate, wie sie in Gebäck oder Süßigkeiten stecken. Denn sie provozieren sofort eine Insulinausschüttung – und sorgen für neuen Hunger.