DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

Mag. rer. nat. Heidi Reber
Ernährungswissenschaftlerin
heidi@starkeknochen.at

Intervallfasten: neuer Trend, uraltes Prinzip

In der Zeit vor Ostern stürzen sich die Medien der westlichen Industrieländer gerne auf das Thema „Fasten". Man erfährt zum hundersten Male dass das Fasten in der Geschichte der Menschheit eine lange Tradition hat, dass meist aus religiösen Gründen gefastet wurde und wird, dass heute aber auch vielfältige andere Beweggründe zu zeitweiligem Nahrungsverzicht führen. Interviews mit Veranstaltern von Fastenwochen, ÄrztInnen, HeilpraktikerInnen, VertreterInnen religiöser Gruppen und Fastenden bzw. Personen mit Fastenerfahrung werden geführt, gesendet und abgedruckt. So auch in diesem Jahr.

Neu ist heuer die ausführliche Berichterstattung über das „Intervallfasten".

Neu ist auch, dass für diese Form des Fastens solide wissenschaftliche Hintergründe mit in die Berichterstattung einfließen. So z.B. die Forschung des Instituts für Molekulare Biowissenschaften an der Universität Graz zum Thema „Autophagie" der Zellen.

Aber eins nach dem anderen: was verstehen wir unter „Intervallfasten"?

Der Unterschied zum herkömmlichen Fasten, das sich über mehrere Tage oder sogar Wochen hinzieht, sind kürzere Zeiten der Nahrungskarenz. Eine Variante wäre zum Beispiel: einen Tag fasten, einen Tag normal essen; möglicherweise auch langfristig als ständige Ernährungsweise. Der Kabarettist Prof. Bernhard Ludwig praktiziert dies mit großem Erfolg seit Jahrzehnten.1 Oder: man fastet einen Tag pro Woche. Eine weitere Variante: an 2 aufeinander folgenden Tagen pro Woche wird nicht ganz auf Nahrung verzichtet, aber die Kalorienzufuhr stark reduziert. Eine weitere Möglichkeit: man nimmt nur ein Frühstück und ein Abendessen zu sich, dazwischen nichts. Das von Dr. Johannes Huber empfohlene „dinner cancelling" ist ein weiteres Beispiel – hier fällt täglich die Abendmahlzeit aus. Durch diese und noch weitere Varianten kann man das Intervallfasten perfekt dem individuellen Lebensstil anpassen.

Wo liegen die Vorteile des Intervallfastens?

Steht auf dem Programm, dauerhaft schlanker zu werden, kann man sich darüber freuen, dass garantiert kein Jo-Jo Effekt eintritt. Die Stoffwechselumstellungen, die dazu führen, dass man nach einer Diät oder nach einer konventionellen Fastenperiode wieder mehr zunimmt als man abgenommen hat, stellen sich bei kürzerer, intermittierender Nahrungskarenz nicht ein.

Die Optimierung des Körpergewichts ist aber eigentlich nur ein Nebeneffekt.

Der Haupteffekt wird im Wiederaufbau und der Erhaltung von Gesundheit und Vitalität gesehen. Denn: die Forschung zur Autophagie der Zellen zeigt auf, dass unser Stoffwechsel nicht für eine ständige Nahrungszufuhr geschaffen ist. Nahrung im Überfluss, immer griffbereit, regelmäßig 3-5 x am Tag essen...das gibt es erst seit ca. 100 Jahren.2 Die Geschichte der Menschheit ist vielmehr geprägt von unfreiwilligem Intervallfasten! Diesem Zustand hat sich unser Stoffwechsel angepasst. Slaven Stekovic, MSc, der am Institut für Molekulare Biowissenschaften an der Uni Graz forscht, erklärt die Vorteile des Intervallfastens so: Die Zelle kann man sich wie eine Fabrik vorstellen. Es werden Rohstoffe angeliefert, Produkte werden erzeugt, Nebenprodukte fallen an. Letztere müssen entsorgt werden, oder so lange verstaut bis die Zelle Zeit hat sie zu entsorgen, das heißt, „Autophagie"3) zu betreiben. Wenn nun ständig Rohstoffe, also in unserem Fall Nährstoffe zur Verfügung stehen wird auch ständig produziert. Nebenprodukte häufen sich an. Wenn die Zelle damit zu stark angefüllt ist wird sie funktionsunfähig und stirbt.2 Im Jahr 2016 wurde der Nobelpreis für Medizin und Physiologie an den japanischen Zellbiologen Yoshinori Ohsumi für seine Arbeit über Abbau- und Recyclingprozesse in den Zellen vergeben. Seitdem wird der Begriff „Autophagie" zunehmend bekannt. In der Werbung wird er bereits fleißig genutzt.4

Nun noch ein wichtiges Thema zum Abschluss:

Gesunde können bedenkenlos in Eigenverantwortung das Intervallfasten ausprobieren. Aber wie sieht es aus, wenn man Medikamente einnimmt? Für zahlreiche Krankheiten sind vorteilhafte Effekte des (konventionellen) Fastens belegt, so auch für die rheumatoide Arthritis.5 Bei der Einnahme bestimmter Medikamente müssen aber ggf. Anpassungen in der Dosierung erfolgen, z.B. auch bei NSARs und systemischen Corticoiden.5 So scheint es für PatientInnen sinnvoll, auch für eine Erprobung des Intervallfastens sicherheitshalber ärztliche Begleitung zu suchen.

Neugierig geworden?

Das brandneue Buch von Bettina Snowdon „Schlank durch Intervallfasten, Alle Methoden im Vergleich", liefert zahlreiche weiterführende Informationen. TRIAS Verlag, 1. Auflage 2018, ISBN 978-3-432-10095-1

1) Eigene Aussage in der Sendung „Meryns Sprechzimmer", ORF III, 14.2.2018
2) Slaven Stekovic, MSc, Molekularbiologe, in der o.g. Sendung
3) „sich selbst essen"
4) Siehe z.B. http://www.klosterpernegg.at/methoden/autophagie-fasten/
5) „Heilfasten, Basenfasten, Intervallfasten – ein Überblick." Dr. rer.nat. Gunda Backes, Dipl. öec. troph., in: DGE info, Fachinformationen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., Februar 2018, S. 18-25