

Kalorienfreie Zeit

Jetzt reden wieder alle vom Abnehmen. Und wie jedes Jahr verspricht eine neue Methode den grossen Erfolg. Derzeit im Gespräch ist das Zwischendurch-Fasten. Der Ernährungsexperte David Fähr erklärt es.

Text: David Fähr

Neu es Jahr, neue Chance: Ich nehme ab! Die grossen Vorsätze kommen meist leicht über die Lippen, liegen dann aber schwer auf dem Magen. Diäten gibt es zahlreiche, und es kommen laufend neue hinzu. Anstatt auf jeden Diät-Zug aufzuspringen, sollten Abnehmwillige vor allem eines tun: vernünftig bleiben und nachhaltig ansetzen. Das ist zunächst der wichtigste Rat.

Bevor wir den neusten Trend genauer anschauen, gilt es festzuhalten: Regelmässig essen und trinken sind überlebenswichtig. Wer zu viel oder das Falsche zu sich nimmt, kann aber vorzeitig altern, dick oder krank werden. Hier setzt eine neue Diätform an: das sogenannte intermittierende Fasten, also ein zwischenzeitliches Fasten. Grundlage dieser neuen Diät sind Experimente, die zeigen, dass Tiere, die begrenzt Nahrung bekommen, gesünder und länger leben als solche, die so viel fressen können, wie sie wollen. Das funktioniert sogar dann, wenn die Tiere einfach nur jeden zweiten Tag kein Futter bekommen, sonst aber uneingeschränkt fressen dürfen. Diese Art des intermittierenden Fastens brachte der Diät auch die Bezeichnung «Jeden-Zweiten-Tag-Diät» ein.

Das kulinarische Intermezzo hielt auch die Ratten-Taille in Form. So hatten die fastenden Tiere nicht nur bessere Blutwerte, sondern nahmen im Gegensatz zu ihren Friss-so-oft-und-so-viel-du-



willst-Kollegen nicht zu. Lässt sich das auf den Menschen übertragen? Vielleicht. Immerhin haben sich Blutwerte wie Zucker, Insulin und Leberwerte sowie vorhandene Krankheitssymptome bei den Probanden verbessert, die zwischen den Ess-Tagen fasteten.

Wie funktioniert das? Wie fast alles, was Spass macht, setzt uns auch die Todsünde Völlerei zu. Kalorien lösen ein Feuerwerk an Reaktionen in unserem Körper aus. Fett, Zucker oder Eiweiss zu verwerten, bedeutet Arbeit für den Körper und stresst die Zellen. Energie lässt sich nicht vernichten, nur umwandeln. Essen wir mehr, als wir brauchen, müssen wir den Überschuss speichern. Auch das ist nicht ohne. Als Erstes muss unsere

Leber daran glauben. Sie verfettet und versucht verzweifelt, das Fett über das Blut loszuwerden. Das freut unsere Speckpolster, die sogleich ihre Reserven vergrössern können, und führt uns zu der brennenden Frage: Hilft intermittierendes Fasten, um abzunehmen? Es ist denkbar, doch wissenschaftliche Beweise dafür fehlen weitgehend. Unklar bleibt vor allem, ob das Gewicht nach dem Abnehmen schön da bleibt, wo es ist. Denn was nützt es, zwanzig Kilo zu verlieren, wenn das Jo-Jo gnadenlos zurückspringt? Kritiker dürfen zu Recht am Dauererfolg zweifeln, denn Fasten ist nicht unbedingt familientauglich und sozialverträglich. Diese Diät zwingt uns, noch mehr nach Plan zu leben. Also, Dienstag keine Verabredung, da Fastentag, Donnerstag geht leider auch nicht... und so weiter.

Bezüglich Langzeiterfolg steht eine andere Ernährungsform auf einem soliden wissenschaftlichen Fundament: die mediterrane Ernährungsweise. Sechs Jahre nach Beginn der Ernährungsumstellung hatte die mediterrane Gruppe im Schnitt ein niedrigeres Körpergewicht als zu Studienbeginn, während die Vergleichsgruppen mit der fett- und kohlenhydratreduzierten Diät ihr Ausgangsgewicht ganz oder fast wieder erreicht hatten. Mediterran essen bedeutet hingegen Genuss und einen Gewinn an Lebensqualität. Gemeinsam geniessen oder einsam fasten? Entscheiden Sie selbst. ●



Intermittierendes Fasten *Das sind die leichteren Versionen*

- Nutzen Sie die Zeit zwischen Abendessen und Zmorge für ein «Minifasten». Die kalorienfreien zehn bis zwölf Stunden geben dem Körper Gelegenheit, Zuckerreserven aufzubrechen. Bedeutet: früher abendessen, später frühstücken.
- Sie sind nicht der Frühstückstyp? Kein Problem, verschieben Sie die erste Mahlzeit des Tages aufs Znüni. Aber Achtung: danach nicht zwischendurch naschen!
- Sport vor dem Frühstück verbrennt extra viel Fett. Weil sich die Zuckerreserven über Nacht leeren, kommt das Fett beim Training schneller an die Reihe.
- Wer nach dem Sport nicht gleich etwas isst, verlängert die Fettverbrennung des Körpers. Allerdings sollte Bewegung mindestens eine halbe Stunde dauern, damit den Schwimmringen die Luft ausgeht.
- Sonntag: Endlich Zeit zum Ausschlafen! Guter Nebeneffekt: Für den verkürzten Tag genügen zwei Mahlzeiten, sprich am besten ein Brunch von elf bis zwölf Uhr und ein Abendessen gegen achtzehn Uhr.
- Haben Sie schon mal «dinner canceling» ausprobiert? Wer das Abendessen auslässt, fastet bis zu zwanzig Stunden am Stück.
- Legen Sie zwischen den Völlerei-Tagen mal einen Tee-Tag ein.
- Verzichten Sie, wenn es geht, auf Zwischenmahlzeiten. Fünf kalorienfreie Stunden zwischen den Hauptmahlzeiten sind optimal. Ungesüßter Tee oder Kaffee zwischendurch sind aber kein Problem.
- Das schaffen Sie nicht? Dann greifen Sie lieber zu einem Gemüsesnack anstatt zu Früchten. Cherry-Tomaten, Gurken, Sellerie oder Fenchel lassen den Insulinspiegel kalt und hindern so unseren Körper nicht daran, Reserven abzubauen.



Bekannte Diäten, vom Experten bewertet



Wie sie heisst	Intermittierendes Fasten	Basenfasten
Um was geht	Darunter versteht man verschiedene Formen des Fasten über einen kurzen Zeitraum hinweg: beispielsweise das Fasten jeden zweiten Tag oder die 16-Stunden-Pause zwischen zwei Mahlzeiten.	Verzicht auf Nahrungsmittel, die den Körper übersäuern. Wird häufig auch als Frühlingsputz für den Organismus bezeichnet.
Gesundheitseffekt	Bisher belegt: Bei Gesunden verbessern sich Blutwerte für Fett und Zucker.	Je nachdem, wie man sich vor der Diät ernährt hat, ist eine Verbesserung der Risikofaktoren denkbar.
Risiken	Tierstudien lassen vermuten, dass die Diät gefährlich ist für Personen mit vorbestehenden Erkrankungen, zum Beispiel Diabetes.	Man muss auf potenziell gesunde Lebensmittel wie Fisch oder Tee verzichten. Keine Daten zur Langzeitwirkung auf die Gesundheit verfügbar.
Einfluss auf das Gewicht	Es gibt bisher keine Studien, die die Langzeitwirkung auf das Körpergewicht untersucht haben. Folglich bleibt hier noch ein Fragezeichen.	Je nachdem, auf welche Nahrungsmittel konkret verzichtet wird, ist eine Gewichtsreduktion denkbar. Studien fehlen aber.
Nachhaltige Wirkung	Wenn eine Diät nicht fix in den Alltag eingebaut werden kann, bestehen wenig Aussichten auf nachhaltigen Erfolg. Das gilt auch für das Fasten.	Vermutlich gering. Eingeschränkte Sozialverträglichkeit, da viele alltägliche Lebensmittel wie Pasta oder Fleisch vom Essensplan gestrichen sind.
Genuss	Eindeutig genussfeindlich. Auch wenig sozial, denn an jedem zweiten Tag zu fasten, macht einen vermutlich eher einsam.	Ganz klar genussfeindlich.
Verzicht	Ganz offensichtlich muss man auf vieles verzichten. Hier gilt: alles oder nichts. Es gibt aber kein Verbot für spezifische Nahrungsmittel.	Hier muss man darben. Denn Fleisch, Fleischprodukte, Fisch, Milchprodukte, Weissmehlprodukte, Süßes, Schwarztee und Alkohol sind verboten.
Beweis für die Wirkung	Bis jetzt ungenügend.	Kaum wissenschaftliche Evidenz. Weder für das Konzept noch für dessen Wirkung.



Low Carb	Makrobiotisch	Mediterran
<p>Hinter dem englischen Begriff steht der weitgehende Verzicht auf Lebensmittel, die Kohlenhydrate enthalten. Derzeit eine sehr beliebte Diätform.</p>	<p>Weitgehender Verzicht auf tierische Nahrungsmittel. Möglichst naturbelassene Produkte und auch wenig behandelte Vollkornprodukte. Gemüse erlaubt, dafür nur wenig Obst.</p>	<p>Täglich reichlich Obst, Nüsse und Gemüse, häufig Fisch, gelegentlich Geflügel. Olivenöl als Hauptfettquelle. Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, wenig Süssigkeiten. Regelmässig, aber mässig Wein.</p>
<p>Blutzucker- und Fettwerte sowie das Insulin verbessern sich bei vielen.</p>	<p>Bei einer zuvor sehr fleischreichen Ernährung ist eine Verbesserung gewisser Blutparameter (Cholesterin) denkbar.</p>	<p>Nachweislich werden Risikofaktoren verbessert sowie das Erkrankungsrisiko verringert.</p>
<p>Wer bei dieser Diät auf zu viel rotes Fleisch setzt, erhöht sein Risiko für Krebs oder Herzinfarkt.</p>	<p>Eindeutig ein relativ hohes Risiko für Mangelerscheinungen.</p>	<p>Keine bekannt.</p>
<p>Anfänglich ist der Erfolg gross: Es kommt zu raschem Gewichtsverlust. Doch aufgepasst: grosses Risiko, dem Jo-Jo-Effekt zu verfallen.</p>	<p>Nicht erforscht. Wahrscheinlich wenig geeignet, da hoher Kohlenhydrat- und geringer Eiweissanteil die Diät bestimmen.</p>	<p>Gut erforscht. Eine eher mässige, dafür aber nachhaltige Gewichtsreduktion ist die Erfolgsbilanz.</p>
<p>Hat wohl nur bedingt nachhaltige Wirkung, da diese Form der Ernährung stark einschränkend ist.</p>	<p>Mögliche positive Wirkung bei Personen, die diese Ernährungsweise als Philosophie verinnerlicht haben. Ansonsten eher geringe Chancen.</p>	<p>Die Wirksamkeit dieser Form von Ernährung ist über eine Dauer von sechs Jahren erwiesen.</p>
<p>Hängt von der persönlichen Präferenz ab. Ist aber unter dem Strich wohl eher wenig genussfreundlich.</p>	<p>Genussfeindlich, da die Verarbeitung vieles, was wir essen, schmackhafter und geniessbarer macht.</p>	<p>Genuss ist ein wichtiger Aspekt beim Essen und wird hier nicht vernachlässigt. Was diese Diät auch leicht umsetzbar macht.</p>
<p>Langer Verzichtskatalog. Das alles darf nicht gegessen werden: Früchte, Pasta, Pizza, Brot, Kartoffeln etc.</p>	<p>Lange Liste: Fleisch, Milchprodukte, Eier, Zucker, Kartoffeln, auch Genussmittel wie Alkohol und Kaffee sind tabu. Ebenso Konserven, Tiefkühlkost.</p>	<p>Nichts ist grundsätzlich verboten. Süssigkeiten, Butter, Rahm nicht täglich essen. Rotes Fleisch und Wurstwaren maximal zwei- bis dreimal pro Woche.</p>
<p>Studien zeigen, dass sich Risikofaktoren zwar verbessern. Wer die Diät aber jahrelang konsequent einhält, erhöht möglicherweise sein Erkrankungsrisiko.</p>	<p>Das Konzept entbehrt jeglicher wissenschaftlichen Grundlage. Einzelne Studien zeigen, dass Mangelerscheinungen und Entwicklungsstörungen bei Kindern auftreten können.</p>	<p>Zahlreiche aussagekräftige Studien zu Risikofaktoren, Erkrankungs- und Sterberisiken und zur Gewichtskontrolle.</p>