



Gesundheit: Fasten wirkt

Grazer ForscherInnen zeigen in einer Studie die positiven Auswirkungen des Intervallfastens auf die Gesundheit.

Intervall-Fasten: Verzicht für die Gesundheit

In der Studie Interfast erforschen WissenschaftlerInnen der Universität Graz und der Medizinischen Universität Graz gemeinsam die Auswirkungen des intermittierenden Fastens, genauer gesagt, des so genannten „Alternate Day Fasting“ – einer Methode, bei der man abwechselnd einen Tag gar nichts isst, am nächsten dafür uneingeschränkt alles. Nun wurden die ersten Ergebnisse im renommierten Fachmagazin „Cell Metabolism“ veröffentlicht: Neben einer Gewichtsreduktion nach vier Wochen hatte das Intervall-Fasten auch auf viele Gesundheitsindikatoren, wie etwa Cholesteroll, Blutdruck, Bauchfett oder Entzündungsparameter, einen positiven Einfluss.

Im Rahmen von Interfast wurden 60 gesunde ProbandInnen in zwei Gruppen unterteilt. Die eine praktizierte über vier Wochen intermittierendes Fasten, die zweite behielt den aktuellen Lebensstil bei. „Ergänzt wurde die Studie um weitere 30 ProbandInnen, die bereits seit mehr als sechs Monaten Alternate Day Fasting betrieben haben“, erklären die Studienleiter Frank Madeo von der Universität Graz, sowie Thomas Pieber und Harald Sourij von der Med Uni Graz. „So konnten wir auch einen ersten, einmaligen Blick auf die Langzeitfolgen von Alternate Day Fasting werfen.“ Das Ziel der ForscherInnen war, die Effekte des intermittierenden Fastens sowohl auf das Körpergewicht als auch auf molekulare Mechanismen bei gesunden ProbandInnen zu untersuchen. Die strenge Einhaltung der Fastentage wurde durch eine kontinuierlichen Glukosemessung genau überwacht.

Die Ergebnisse der Studie zeigen ein klares Bild: „Bereits innerhalb von vier Wochen haben die StudienteilnehmerInnen im Schnitt rund 3,5 Kilogramm Körpergewicht reduziert, wobei das mittlere Ausgangsgewicht bei 76 Kilogramm lag“, berichtet Thomas Pieber. Nicht nur eine deutliche Gewichtsreduktion konnten die ForscherInnen bei den fastenden TeilnehmerInnen beobachten, bei ihnen verzeichneten sie auch einen Anstieg der Ketonkörper. „Diese entstehen als Nebenprodukt der Fettverbrennung bei Kohlehydratmangel und stehen im Verdacht, altersprotektive Wirkungen zu exekutieren. Des Weiteren zeigte sich in der fastenden Kohorte eine Reduktion von spezifischen Aminosäurespiegeln, des Cholesterolls, des systolischen Blutdruckes, des Bauchfettes oder auch der Entzündungsparameter – alles Effekte, die mit positiven Gesundheitsfolgen assoziiert sind“, fasst Frank Madeo die gewonnenen Einblicke in die molekularen Mechanismen zusammen. Außerdem stellten die ForscherInnen bei den Fastenden eine milde Reduktion des Schilddrüsenhormons T3 bei gleichzeitiger Erhöhung des Thyreoidea-stimulierenden Hormons TSH fest – ein Status, der bereits in zahlreichen Studien

mit Langlebigkeit in Verbindung gebracht worden ist. „Das intermittierende Fasten ein sehr einfaches, aber äußerst wirksames diätetisches Prinzip“, hält Harald Sourij fest und blickt zukünftigen Forschungsprojekten entgegen: Aufbauend auf die aktuellen Ergebnisse beginnt im Herbst die Interfast-2-Studie, bei der intermittierendes Fasten bei PatientInnen mit Diabetes mellitus Typ II, die bereits eine Insulintherapie benötigen, untersucht werden soll.

Weitere Informationen:

Sebastian Hofer, MSc

Institut für Molekulare Biowissenschaften der Universität Graz

Tel.: +43 664 136 90 59

sebastian.hofer(at)uni-graz.at

Link zur Publikation

Textnachweis: Uni Graz

Wednesday, 28. August 2019