Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Was genau ist Intervallfasten?

Mo, 26.04.2021 - 11:20

Als Intervallfasten wird eine Ernährung bezeichnet, bei der Ess- und Fastenperioden einander abwechseln. Dies kann in unterschiedlichen Rhythmen erfolgen. Am beliebtesten sind die Fastenpläne 16:8 oder 20:4 im Tagesrhythmus sowie 5:2 oder das alternierende Fasten im Wochenrhythmus. 16:8 bedeutet, dass man von den 24 Stunden eines Tages 16 Stunden lang fastet (z.B. zwischen 20 Uhr und 12 Uhr des Folgetages) und in den restlichen acht Stunden (z.B. zwischen 12 und 20 Uhr) nach Belieben isst. Bei der Variante 20:4 dauert die Fastenperiode 20 Stunden. 5:2 bedeutet, dass man an fünf Tagen einer Woche wie gewohnt isst und an zwei (nicht aufeinander folgenden) Wochentagen fastet oder höchstens ein Viertel der gewohnten Energiezufuhr aufnimmt. Beim alternierenden Fasten folgt jeweils auf einen Tag mit normaler Nahrungsaufnahme ein Tag mit Fasten bzw. stark reduzierter Energieaufnahme.

Die gesundheitlichen Wirkungen des Intervallfastens sind noch nicht vollständig geklärt, dennoch sind schon viele positive Effekte bekannt. „Intervallfasten führt häufig zu einer Gewichtsabnahme“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Die Reaktion der Zellen auf das Hormon Insulin verbessert sich, wodurch der Entstehung von Diabetes mellitus Typ 2 vorgebeugt wird. Zudem wirkt das Intervallfasten sich positiv auf die Blutfettwerte und den Blutdruck aus, beugt Entzündungen vor und fördert die Reinigungs- und Reparaturprozesse, die so genannte Autophagie, innerhalb der Körperzellen.“

Intervallfasten kann über einen beliebig langen Zeitraum praktiziert werden. Empfohlen wird dabei, sich während der Essperioden möglichst ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. In den Fastenperioden ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Geeignete Getränke sind Wasser und/oder ungesüßter Kräutertee. Zucker- und alkoholhaltige Getränke sollten dagegen gemieden werden. Um dem Abbau von Muskelmasse entgegenzuwirken, wird regelmäßige körperliche Aktivität empfohlen.
Jugendliche unter 18 Jahren, schwangere und stillende Frauen sowie Menschen, die an Diabetes mellitus oder einer Essstörung leiden, sollten nicht intervallfasten. Personen mit einer Vorerkrankung wie beispielsweise erhöhtem Blutdruck wird geraten, zuvor ihren Arzt oder ihre Ärztin zu konsultieren.