



Folge 35

INTERVALLFASTEN: WIE GESUND IST DER TREND?

25.02.2021

Martin Hammerl

Moderator

Carina Kanz

Diätologin im OptimaMed Gesundheitsressort
St. Josef

www.optimamed-stjosef.at

Martin Hammerl

Herzlich willkommen zum zweiten Teil unseres großen Schwerpunkts zum Thema Fasten bei „Mein Weg zu bester Gesundheit“. Ich bin Martin Hammerl, in der letzten Folge haben wir das Thema Fasten auseinandergenommen, es wirklich durchleuchtet. Wir widmen uns heute noch einer Sonderform des Fastens, die medial sehr groß geworden ist in den letzten Jahren, nämlich dem Intervallfasten. Mein Gast dazu wieder Diätologin Carina Kanz, schönen guten Tag stellen das ist geschafft haben guten Tag, schön, dass Sie es geschafft haben!

Carina Kanz

Guten Tag!

Wie funktioniert das Intervallfasten? (00:45)

Martin Hammerl

Das Intervallfasten – ein heißes Thema. Wie funktioniert das prinzipiell, was gibt es da zu sagen?

Carina Kanz

Das Intervallfasten ist im Vergleich zum Fasten ein stundenweises oder tageweises Fasten. Wir haben da nicht wie beim normalen Fasten oder beim Heilfasten, dass es über mehrere Wochen geht. Aus meiner Erfahrung ist die beliebteste Version bei den Leuten das 16:8. Wir essen innerhalb von acht Stunden und fasten dann 16 Stunden. Es gibt verschiedenste Modelle. Es gibt Modelle, wo man an fünf Tagen normal isst und an zwei Tagen nur ganz wenig. Es gibt Tage, wo man einen Tag isst und einen Tag nichts isst. Das sind verschiedenste Formen, immer von Stunden bis zu einem Tag, wo man einfach wenig bis gar nichts zuführt und das ist das Intervallfasten, auch genannt intermittierendes Fasten oder periodisches Fasten.

Intervallfasten wird gehyped (01:50)

Martin Hammerl

Jetzt interessieren sich da wirklich wahnsinnig viele Leute dafür, gerade in den letzten Jahren, das ist fast schon ein gesundheitlicher Hype. Ist für Sie als Expertin dieser Hype rund um das Intervallfasten gerechtfertigt?



Carina Kanz

Es ist schwierig zu definieren. Es wird immer irgendwas gehyped, jede Diät oder jede Ernährungsform und nach ein paar Jahren kommt wieder irgendetwas und das Intervallfasten ist eigentlich nichts Neues, weil wir kennen schon Jahrzehnte das Dinner-Cancelling – zwei Mahlzeiten essen und abends nichts mehr essen. Das ist eine Form des Intervallfastens und ich denke man braucht immer irgendetwas, wo man sich ein bisschen festhalten kann und das Intervallfasten hat jetzt momentan, also eigentlich die letzten zehn Jahre einen großen Aufschwung bekommen und ich kann mir das nur so erklären, dass wir in einer Überflussgesellschaft wohnen, wo einfach die Menschen sich dann wieder zurückbesinnen wollen und schauen, dass es ein bisschen weniger wird, weil viel Energie aufzunehmen ist heutzutage immer leichter als weniger.

Ist Intervallfasten sinnvoll? (03:04)

Martin Hammerl

Wir haben in der letzten Folge viel über das Fasten an sich gesprochen und da sind wir schon zu dem Schluss gekommen, dass es bis zu einem gewissen Grad sinnvoll sein kann, weil man dann wieder zum Beispiel lernt auf den eigenen Körper zu hören. Würden Sie das auch auf das Intervallfasten umlegen? Ist das auch sinnvoll, zumindest die grundsätzlichen Formen?

Carina Kanz

Wir müssen das jetzt auf zwei Seiten legen. Wir haben einmal die wissenschaftliche Datenlage, da gibt es sehr viele Studien. Leider muss man dazu sagen, dass es sehr viele Tierstudien sind. Mäuse haben gefastet, Rhesusaffen und alles Mögliche und wir haben da

die eindrucksvollsten Studien bekommen von Stoffwechselerkrankungsreduzierung, von Fettleberreduzierung, von Langlebigkeit, von Krebsreduzierung, also alles Mögliche. Nur die Frage ist immer in der Wissenschaft, wie sehr ich das auf den Menschen übertragen kann.

Martin Hammerl

Da fehlt es anscheinend noch ein bisschen.

Carina Kanz

Genau, es hat zwar in Österreich auch die Interfast-Studie mit Menschen gegeben. Das Problem dabei ist immer, dass das Intervallfasten auf lange Sicht gesehen auch noch nicht untersucht worden ist, also wie es langfristig wirkt. Was wir aus wissenschaftlichen Datenlagen haben ist, dass es vermutlich zur Gewichtsreduktion beitragen kann, aber genau gleichgesetzt wie mit einer Diät, dass es einfach unterm Strich um eine Kalorienreduktion geht. Was wir auch wissen ist, dass gewisse Parameter sich bessern können, eben durch die Gewichtsreduktion. Da spricht man von Gewicht, Blutdruck, Cholesterin und Entzündungsparameter und ein sehr spannender und ganz wichtiger Aspekt ist das Anti-Aging. Wenn wir über einige Stunden hinweg, 14, 16 Stunden keine Nahrung zuführen, dann ist der Körper nicht mehr mit dem Verdauungsvorgang beschäftigt, sondern er hat Zeit den Müll und Dreck in den Zellen oder defekte Teile zu reparieren und das ist dann diese sogenannte Autophagie. Es werden Zellen und Teile repariert und das ist für den Körper positiv. Das wird auch sehr stark untersucht, auch bei Menschen. Das sind einmal positive Aspekte.

Martin Hammerl

Das ist jetzt der wissenschaftliche Teil haben Sie gesagt und wahrscheinlich haben Sie auch viele Erfahrungen mit den Menschen, die Sie



als Diätologin betreuen. Wie schaut es da aus? Wie sind Ihre Erfahrungswerte mit dem Intervallfasten?

Carina Kanz

Genau, bei mir im beruflichen Alltag ist es so, dass das Intervallfasten wirklich das Thema Nummer eins seit Jahren ist, also das Thema, was die Menschen täglich beschäftigt. Die meisten machen dieses 16:8, also 16 Stunden Fasten, acht Stunden essen und was auch ein Trend ist, ist dieses einen Tag essen, einen Tag nichts essen. Manche Menschen, besonders im hohen Übergewichtsbereich tun sich damit leichter. Sie erzählen mir, dass sie einen Tag essen was sie wollen und am nächsten Tag wird dann gefastet, weil dann beschäftigen sie sich an diesem Tag gar nicht mehr mit dem Essen und es geht gut für mich und am nächsten Tag ist alles wieder normal. Das mögen die Leute gerne und aus meiner Erfahrung ist das Intervallfasten für viele Menschen leichter durchführbar. Ich habe jetzt verschiedenste Methoden, welche ich an den Alltag anpassen kann. Es ist zum Beispiel sehr witzig zu beobachten, weil beim 16:8 haben wir verschiedene Herangehensweise. Wenn ich heute die Pensionisten bei mir habe, dann legen die den Fokus so, dass sie gut frühstücken, dann haben sie ein Mittagessen und dann essen sie nichts mehr bis zum nächsten Tag. Der arbeitende Mensch sagt lieber, ich schlafe länger, frühstücke nicht, aber das Abendessen mit meiner Familie oder das Entspannen nach dem Essen ist für mich wichtig. Wir haben ganz unterschiedliche Herangehensweisen und das ist das wichtigere. Wenn jemand zu mir sagt: „Sagen Sie mir bitte wie ich das machen soll“, dann muss ich sagen: „Tut mir leid, das kann ich nicht, weil ich weiß nicht wie Ihr Tagesablauf ist.“ Es muss jeder selbst entscheiden und wenn ich das ab und zu auspro-

biert habe, macht man es immer unterschiedlich. Einmal frühstücke ich nicht, einmal esse ich am Abend nicht, es ist egal. Aus der Erfahrung beim Intervallfasten ist auch, dass die Menschen bewusster werden. Man stopft sich nicht mehr irgendetwas hinein den ganzen Tag, das ist eben die größte Thematik heutzutage, denn wir wissen aus den Ernährungsberichten, dass wir eine Snacking-Gesellschaft sind und immer was im Mund haben und das ist die stärkste Gefahr für Gewichtszunahmen, dieses dauerhafte Essen. Wenn man sich jetzt vorstellt, wir wollen auch nicht 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche arbeiten, wir brauchen irgendwann Ruhe und Erholung und das brauchen unsere Organe auch. Der Verdauungstrakt braucht einmal Zeit, dass er die Arbeit fertig erledigt und deshalb finde ich es immer ganz wichtig, dass man zwei bis drei Mahlzeiten am Tag isst, vier bis sechs Stunden Pause dazwischen lässt und dann zumindest einmal zwölf Stunden Pause macht. Da verhungert niemand. Das ist für jeden auf jeden Fall wichtig und wenn dann so Phasen dabei sind, wo die Leute auch einmal 14 und 16 Stunden machen, dann wird eben die Wahrnehmung auf Hunger und Sättigung wieder mehr. Man spürt wieder mehr, wenn man hungrig ist und ein Zeichen für Hunger ist beim gesunden Menschen, der das macht und der eine gute Wahrnehmung hat, wenn man so ein leichtes Magenknurren hat. Dann weiß ich, dass jetzt etwas verbrennt wird, jetzt werden Reserven herausgelockt. Das ist auch positiv. Wir wissen auch, dass wenn man eben gerne nascht, dass man dann wieder genauer schaut, welche Süßigkeiten nehme ich anstatt dass ich alles mitnehme, was ich im Käftchen habe. Man nascht dann vielleicht nicht mehr so oft und viele versuchen danach auch bewusster zu essen, obwohl die Wissenschaft sagt, dass es nicht so zielführend ist, weil wir beim Intervallfasten nicht solche Ernährungsempfehlungen



haben wie beim normalen Fasten. Beim normalen Fasten heißt es, Wasser, Tee, gesunde Obst- und Gemüsespeisen, Suppen und beim Intervallfasten kann ich eigentlich essen was ich will. Das ist aus der Erfahrung heraus für die Leute dann aber einfacher.

Martin Hammerl

Das kann ich mir schon vorstellen, weil dann gibt es zumindest diesen gewissen Zeitraum, in dem ich mich nicht zurückhalten muss. Da ist halt die Frage, wenn ich dann wieder zu Chips und Schokolade greife, ob das dann recht viel bringt.

Carina Kanz

Genau, wenn ich die Energiebilanz nicht beachte, dann werde ich zumindest für die Gewichtsreduktion keinen Effekt haben.

Intervallfasten individuell gestalten (10:15)

Martin Hammerl

Jetzt gibt es das 16:8, also acht Stunden am Tag essen, die restlichen 16 Stunden nichts. Dann dieses einen Tag essen, einen Tag nichts. Gibt es da eine generelle Empfehlung, was da vom Intervallfasten her am besten ist, was da am besten funktioniert vielleicht auch oder ist das wieder für jeden anders?

Carina Kanz

Es ist eben die Geschmackssache, wie kann ich es in meinen Alltag integrieren, weil es gibt sehr viele Leute, die bei meinen Vorträgen waren, die dann zu mir gesagt haben: „Wie soll ich das machen, wann geht sich das alles aus?“ und dann sage ich: „Das kann ich für Sie nicht bestimmen, das müssen Sie selber wissen.“ Es ist einfach Geschmackssache. Ich

finde 16:8 angenehmer für mich als wenn ich einen ganzen Tag nichts esse. Ich bin ein sehr sportlicher Mensch, ich laufe sehr gerne und wenn ich dann einen ganzen Tag wirklich gar nichts zuführe, dann merke ich, dass das mein Körper nicht gerne hat. Das sind unterschiedliche Vorlieben.

Positive Effekte (11:17)

Martin Hammerl

Das heißt, Intervallfasten ist dann wofür am besten geeignet? Sie haben schon öfters die Gewichtsabnahme erwähnt, merkt man die dann wirklich schnell?

Carina Kanz

Ja, wobei die nicht so massiv ist. Wir müssen da jetzt deutlich unterscheiden. Wir haben eine mäßige Kalorienreduktion, weil eine Mahlzeit wegfällt. Das 16:8 kann immer ein bisschen falsch verstanden werden und zwar, dass es innerhalb von acht Stunden essen heißt. Ich esse zwei Mahlzeiten und lasse dazwischen Pause und dann esse ich 16 Stunden nichts. Also ich lasse eine Mahlzeit weg. Das ist eine mäßige Kalorienreduktion und da muss man dazu sagen, dass es aber gut für den Körper ist, weil wir wissen schnelle Gewichtsreduktionen, wie in diesen Crash-Diäten sind nicht sinnvoll, weil wenn ich dem Körper nichts gebe, dann ist er im Energiesparmodus und dann jausnet er Substanzen auf die wir brauchen, zum Beispiel unsere guten Muskeln und dann müssen wir uns den wieder hart antreten und so werden unsere Körperstrukturen geschont. Wir wissen, dass wir durch das Intervallfasten zum Beispiel eine Gewichtsabnahme haben, aber nicht nur Flüssigkeit und Muskelmasse, sondern dass eher die Muskelmasse erhalten bleibt und das ist das wichtige für uns, weil wenn wir viele Muskeln haben,



haben wir viel Verbrennung und das wollen wir. Wir verlieren mehr von der Masse, die wir nicht haben wollen, wenn wir eine mäßige Gewichtsreduktion haben. Viele machen es auch, wenn sie ein bisschen Bauchfett loswerden wollen oder für die Fettleber ist das eine gängige Geschichte, dass man abends nichts isst und die Leber damit schont. In solchen Hinsichten ist das zielführend.

Martin Hammerl

Das wäre auch meine nächste Frage gewesen, was das sonst für positive Effekte hat, außer der Gewichtsabnahme. Was gibt es noch?

Carina Kanz

Eben die Fettleber, Cholesterin, Entzündungsparameter zum Beispiel, Blutdruck und eben die Zellreparatur.

Martin Hammerl

Eine ganz schöne Stange eigentlich, für das, dass man einfach eine Mahlzeit auslöst, muss man auch dazu sagen.

Carina Kanz

Außer natürlich, wenn ich jetzt 5.000 Kalorien in den zwei Mahlzeiten esse, dann werden wir diese Effekte nicht mehr so erzielen. Was eben die Wissenschaft bekräftigt ist, dass wir durch das Intervallfasten keine Ernährungsempfehlungen haben und dass jeder essen kann was er will, wobei es mir aus meiner Erfahrung schon so vorkommt, dass die Menschen durch dieses bewusster schauen und durch dieses Fasten schon darauf achten, was man dann isst. Einige schauen schon drauf, dass sie sich dann bewusster ernähren, weil sie einfach mehr von den Signalen wahrnehmen.

Martin Hammerl

Das heißt rein theoretisch, wenn ich intervallfaste, gibt es jetzt keine Beschränkungen für das Essen in dieser Zeit in der ich darf, aber es wäre natürlich schon gut, wenn ich dann auch in dieser Zeit darauf achte, was ich zu mir nehme?

Carina Kanz

Sinnvoller finde ich es schon, weil das Intervallfasten könnte man wirklich immer machen, weil wir fügen uns dabei keinen Schaden zu, weil es wirklich nur eine mäßige Reduktion ist und weil wir einfach in Zeiten leben, wo man meistens zu viel zuführt und zu wenig verbrennt, dann macht diese Menge eher weniger aus und den meisten gefällt es gut.

Personengruppen, für die Intervallfasten ungeeignet ist (14:45)

Martin Hammerl

Wir haben die Frage auch in der letzten Folge bei dem Thema Fasten gestellt. Gibt es beim Intervallfasten Menschen, für die das gar nicht geeignet ist?

Carina Kanz

In der Schwangerschaft und Stillzeit, aber auch bei gewissen Erkrankungen. Ich würde solche Geschichten immer mit dem Arzt abklären. Auch bei Diabetikern kann es sich verbessernd auswirken, aber Verbesserung heißt auch eben das Medikamente zu viel sein können und das muss man dringend mit dem Arzt abklären, weil da kann man sonst auch schwere Entgleisungen bekommen. Ich würde so etwas immer mit einem Arzt besprechen, sobald ich ein Medikament habe, damit man da keine Probleme bekommt. Für gesunde Menschen ist es unproblematisch.



Martin Hammerl

Das ist schon einmal die gute Nachricht für alle die das Andenken. Das heißt, wir fassen zusammen, der Hype beim Intervallfasten ist zumindest teilweise auf jeden Fall gerechtfertigt, das ist schon mal eine super Nachricht, dass das nicht ganz umsonst war das ganze Getöse in den letzten Jahren. Vielen Dank für das Gespräch zum Thema Intervallfasten an Diätologin Carina Kanz!

Carina Kanz

Sehr gerne, es hat mich gefreut!

Martin Hammerl

Bleiben Sie gesund!