

Intervallfasten

Doch positive Effekte durch begrenzte Essenszeiten?

Nachdem die Autoren einer Studie aus China mit 139 Probanden kürzlich zu dem Schluss gekommen sind, dass es für den Erfolg beim Abnehmen keine Rolle spiele, ob man während einer Diät seine kalorienreduzierten Mahlzeiten nur zwischen 8 und 16 Uhr essen darf oder innerhalb eines grösseren Zeitfensters (1), berichtet man nun aus den USA, dass «early time-restricted eating» doch Vorteile habe.

In die neue Studie (2) wurden 90 Personen (18 Männer, 72 Frauen) an der Weight Loss Medicine Clinic am Universitätsspital von Alabama, USA, aufgenommen. Sie waren zwischen 25 und 75 Jahre alt (Durchschnitt: 43 Jahre) und adipös (BMI: 30–60). Die Studie dauerte 14 Wochen. Alle Probanden reduzierten ihre tägliche Energieaufnahme um 500 kcal unter ihren individuellen Grundumsatz. 45 Probanden konnten ihre Mahlzeiten in einem Zeitfenster von ≥ 12 Stunden einnehmen

(Kontrollgruppe), während die anderen 45 Probanden nur zwischen 7 und 15 Uhr essen durften (Zeitfenster ≤ 8 Stunden; Interventionsgruppe).

Am Ende hatten die Teilnehmer in der Interventionsgruppe im Durchschnitt 2,3 kg mehr abgenommen als diejenigen in der Kontrollgruppe, und ihr Blutdruck verbesserte sich etwas deutlicher (-4 mmHg; 95%-Konfidenzintervall [KI]: -8 bis 0 mmHg; $p = 0,04$). Keinen statistisch signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen gab es beim Verlust von Körperfett, was die Studienautoren nicht unbedingt auf einen höheren Verlust an Muskelmasse, sondern auf methodische Probleme zurückführen.

Dass in der Studie aus China kein Effekt zu sehen gewesen sei, könne auch daran liegen, dass dort eine striktere Kalorienbegrenzung und ein kleinerer Unterschied zwischen den Zeitfenstern für Mahlzeiten bestanden habe, was den

Effekt der zeitlichen Intervention in der Studie abgeschwächt haben könnte, spekuliert Shalender Bhasin von der Harvard Medical School in Boston in einem begleitenden Editorial (3). Angesichts der Tatsache, dass bereits Millionen von Menschen das Intervallfasten praktizierten, seien grössere Studien dringend notwendig, um die Vorteile und die Risiken dieser Ernährungsstrategie abzuklären. **RBO ▲**

1. Liu D, Huang Y, Huang C, et al. Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss. *N Engl J Med.* 2022;386(16):1495-1504.
2. Jamshed H, Steger FL, Bryan DR, et al. Effectiveness of Early Time-Restricted Eating for Weight Loss, Fat Loss, and Cardiometabolic Health in Adults With Obesity: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med.* 2022;182(9):953-962.
3. Bhasin S. Time-Restricted Eating to Improve Health – a Promising Idea in Need of Stronger Clinical Trial Evidence. *JAMA Intern Med.* 2022;182(9):963-964.