

Intervallfasten

Ohne Kalorienreduktion nur Verschiebung der inneren Uhr

Intervallfasten (Time-restricted Eating) hat in den vergangenen Jahren als einfache Methode zur Gewichtsregulation und Stoffwechselverbesserung immer mehr an Beliebtheit gewonnen. Studien bescheinigen dem Ansatz zahlreiche positive metabolische Effekte und lassen es als vielversprechenden Ansatz zur Bekämpfung von Diabetes und Insulinresistenz erscheinen. Doch eine neue Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE) in Zusammenarbeit mit der Charité – Universitätsmedizin Berlin zeigt: Ohne Kalorienreduktion bringt ein eingeschränktes Essenszeitfenster keinen gesundheitlichen Vorteil.

Bisher war unklar, ob die zeitliche Beschränkung, die damit verbundene Kalorienreduktion oder aber beides zusammen für die positiven metabolischen Effekte verantwortlich ist. Genau das haben Prof. Dr. Olga Ramich und Team im Rahmen der ChronoFast-Studie nun genauer untersucht. 31 übergewichtige Frauen erhielten zwei Wochen lang isokalorische Mahlzeiten, entweder im frühen (8–16 Uhr) oder späten Zeitfenster (13–21 Uhr). Ergebnis: Es zeigten sich keine klinisch relevanten Veränderungen in Insulinsensitivität, Blutzuckerwerten, Blutfetten oder Entzündungsmarkern. Der oft postulierte Stoffwechseleffekt konnte also unter kontrollierten Bedingungen nicht bestätigt werden.

Verändert hat sich hingegen die sogenannte zirkadiane Phase, die innere Uhr. Beim späteren Essensfenster war diese im Durchschnitt um rund 40 Minuten nach hinten verschoben, was sich im Schlaf-Wach-Rhythmus widerspiegelte. Die Forschenden nutzten zur Messung den sogenannten BodyTime-Test, der über eine Blutprobe zeitliche Marker im Körper analysiert. Die Ergebnisse zeigen: Der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme wirkt ähnlich wie Licht als biologischer Zeitgeber.

Wer gesundheitlich profitieren will, sollte also nicht allein auf die Uhrzeit, sondern auch auf die Kalorienbilanz achten. Viele der positiven Effekte früherer Studien zum Intervallfasten könnten auf eine unbewusste Energieeinsparung zurückzuführen sein, so die Autoren. Künftige Studien sollen untersuchen, ob die Kombination aus zeitlich eingeschränkter Nahrungsaufnahme und Kalorienreduktion langfristig Vorteile bietet – und welchen Einfluss individuelle Faktoren haben.

Mü □

Medienmitteilung des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke vom 4.11.2025

Zur Originalpublikation: Peters B et al.: Intended isocaloric time-restricted eating shifts circadian clocks but does not improve cardiometabolic health in women with overweight. *Sci Transl Med.* 2025;17(822):eadv6787. doi:10.1126/scitranslmed.adv6787

