

Intervallfasten Teil I

Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, ist zurzeit ein riesiger Ernährungstrend. Es wird oft angewandt, um ein paar überschüssige Kilos zu verlieren oder wegen seiner gesundheitsfördernden Wirkungen. Doch wie funktioniert Intervallfasten und was ist zu beachten?

Beim Intervallfasten wird in bestimmten Zeitspannen komplett aufs Essen verzichtet, in diesen Spannen sollen keine kalorienhaltigen Lebensmittel konsumiert werden. Außerhalb dieser Zeiten darf aber ganz normal gegessen werden. Die Fasten- und Essenszeiten können optimal auf den Tagesablauf angepasst werden.

Beim Intervallfasten geht es nicht nur um die Gewichtsabnahme, sondern auch um die positiven Wirkungen, die das Intervallfasten auf den Körper hat. Durch Intervallfasten soll der Blutdruck sinken und das verringert auch das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen, wie zum Beispiel koronare Herzkrankheit oder Durchblutungsstörungen. Auch das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken soll sich verringern. Wird nämlich dem Körper ständig Nahrung zugeführt, was oft unbewusst durch kleine Knabberereien zwischendurch geschieht, hat das einen konstant hohen Blutzuckerspiegel zur Folge und dies wiederum führt nicht nur dazu, dass Fette und Zucker vermehrt gespeichert werden und letztlich zu Übergewicht führen, sondern eben auch zu einem erhöhten Diabetes-Risiko. Doch warum nimmt man eigentlich ab? In den Hungerphasen greift der Körper auf die eigenen Vorräte zurück und so nimmt man ab. Beim Fasten gibt es verschiedene Methoden. Die wohl bekanntesten sind die 16:8- Methode, bei der man 16 Stunden fastet und 8 Stun-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

den essen darf, wobei zwischen den einzelnen Mahlzeiten vier Stunden liegen sollten. Diese Methode eignet sich sehr gut für Anfänger. Bei der 5:2- Methode wechselt man Tageweise: hier wird an 5 Tagen die Woche normal gegessen und an den restlichen 2 Tagen, die nicht aufeinander folgen sollten, gefastet. An diesen Fastentagen sollte man nur 500 bis 600 kcal zu sich nehmen. Gut geeignet ist gedämpftes Gemüse, Salat oder eine sehr leichte Fischmahlzeit. Die Nahrungszufuhr am Fastentag kann auf ein oder zwei Mahlzeiten verteilt werden. Nach ein paar Tagen hat sich der Körper meist schon an das Fasten gewöhnt, sollte man doch mal Hunger haben, kann der Magen zum Beispiel mit Wasser, ungesüßtem Tee oder Gemüsebrühe beschäftigt werden.

Zu Beginn hat man oft große Hungergefühle, wichtig dabei ist, standhaft zu bleiben und keine Ausnahmen zumachen. In der Fastenphase sollen nämlich gar keine Kalorien aufgenommen werden, denn sonst wird der Zyklus gestoppt. In den Essenszeiten ist es zudem wichtig, dass man sich ausgewogen ernährt und nicht zu viel und zu schnell isst.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**