

Intervallfasten Teil II

Im letzten Artikel ging es um Intervallfasten und die Wirkung auf die Gesundheit und um die verschiedenen Methoden. Die 16:8 Methode funktioniert wie folgt:

Bei der 16:8 Methode wird 16 Stunden gefastet und in den verbleibenden 8 Stunden dürfen Mahlzeiten zu sich genommen werden, allerdings sollten zwischen den Mahlzeiten mindestens 4 Stunden liegen. Das heißt, es ist egal, ob man zum Beispiel um 20 Uhr das letzte Mal isst und dann erst am nächsten Tag um 12 Uhr wieder etwas zu sich nimmt, oder ob man morgens um 7 Uhr frühstückt und dann um 15 Uhr seine letzte Mahlzeit zu sich nimmt, bevor man wieder 16 Stunden fastet. Natürlich ist es sinnvoll, die Essenszeiten auf seinen Tagesablauf individuell anzupassen und auch die Nacht in die Fastenzeit zu integrieren.

Daneben gibt es noch das Alternate Day Fasting, dabei wird je ein Tag gefastet und ein Tag normal gegessen, allerdings ist das oft schwer in den eigenen Tagesablauf und Alltag zu integrieren. Die 16:8 Methode kann für den Start auch in 14:10 umgewandelt werden, also 14 Stunden fasten und 10 Stunden normal essen. Das geht auch bei der 5:2 Methode, auch sie kann, um den Start zu erleichtern, in eine 6:1 Methode umgewandelt werden. Man isst also an 6 Tagen pro Woche normal und fastet nur einen Tag. Tendenziell ist Intervallfasten für gesunde Menschen kein Problem. Auch der Typ-2 Diabetiker profitiert vom Fasten. Allerdings sollten Personen mit Stoffwechselerkrankungen, Schwangere, Kinder im Wachstum, Typ-1 Diabetiker, Personen mit Essstörungen und psychischen Störungen auf Intervallfasten verzichten oder das auf jeden Fall mit dem Arzt abklären.

Trinken ist ein sehr wichtiger



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Punkt während des Fastens. Über den ganzen Tag verteilt sollte man 2 bis 3 Liter Flüssigkeit konsumieren. Dies fördert die Zellregeneration, den Abbau von Fett und stillt auch das Hungergefühl bis zu einem gewissen Grad. Trinken sollte man normales Wasser, am besten still, oder auch Wasser mit Zitrone, Ingwer, Minze oder auch Gurke. Ebenfalls ist ungesüßter Tee erlaubt.

Zucker durch Süßstoff zu ersetzen ist beim Intervallfasten keine gute Idee, denn beim Intervallfasten soll der Insulinspiegel heruntergefahren werden. Nimmt man Süßstoff zu sich wird der Zyklus abgebrochen, denn die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus. Dadurch kann auch eine Unterzuckerung drohen, da Insulin in der Blutbahn ist, aber kein Zucker abgebaut werden kann.

Abschließend kann man sagen, dass Intervallfasten auch als Dauer-Ernährungsform bestens geeignet ist. Die Vorteile von Intervallfasten sind, dass es weniger einschränkt als viele andere Ernährungsformen und Diäten und es individuell auf den eigenen Tagesablauf und Alltag angepasst werden kann.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**