

Intervallfasten führt in der Altersgruppe „45-Plus“ zu einer Abnahme von Körpergewicht und Bauchumfang

EINLEITUNG

Regelmäßigen täglichen Esspausen von mindestens 16 Stunden werden positive Effekte auf Stoffwechsel, Körpergewicht und Allgemeinbefinden nachgesagt.

FRAGESTELLUNG

Unter jungen Erwachsenen ist das Intervallfasten nach der 16:8-Methode sehr populär. Inwieweit sich das Ernährungskonzept auch für ältere Menschen eignet, ist bisher nicht untersucht.



METHODE

Untersucht wurde die Wirksamkeit der 16:8-Methode über vier Wochen unter Real-Life-Bedingungen bei 45 bis 78-Jährigen im Rahmen eines Vorher-Nachher-Vergleichs. Eingeschlossen wurden Probanden*innen mit einem BMI $\geq 18,5$ kg/m².

Studiencharakteristika

Intervention	Intervallfasten nach der 16:8-Methode
Studiendesign	Vorher-Nachher-Vergleich (ohne Kontrollgruppe)
Primäre Endpunkte	Reduktion von Gewicht und Bauchumfang
Beobachtungsdauer	4 Wochen
Auswertung	deskriptiv
Rekrutierte Probanden	N = 89
Rücklaufverluste (lost to follow-up)	N = 12 (13,5%)
Rücklaufquote	N = 77 (86,5%)
Ausgeschlossene Teilnehmer	N = 3 (Verletzung der Alters-Einschlusskriterien)
Auswertbare Teilnehmer	N = 74 (inklusive zwei Studienabbrecher)

ERGEBNISSE

Teilnehmercharakteristika

Durchschnittsalter	64,3 Jahre (Min. 46; Max. 78) 75 % > 60 Jahre
Geschlecht	Frauen (n = 54; 73%) Männer (n = 20; 27%)
Gewicht (Median)	Frauen: 69,6 kg (Min. 53,5; Max. 97,7 kg) Männer: 90,7 kg (Min. 72,6; Max. 126 kg)
BMI-Klassen*	Normalgewicht (n = 31; 41,9%) Übergewicht (n = 31; 41,9%) Adipositas (n = 12; 16,2%)
Bauchumfang (Median)	Frauen: 94,0 cm (Min. 80; Max. 112 cm) Männer: 101,5 cm (Min. 89; Max. 133 cm)
Begleiterkrankungen	43 Teilnehmer (58%) Frauen: n = 35 (64,9%) Männer: n = 8 (40,0%)
Begleitmedikation	44 Teilnehmer (59,5%)

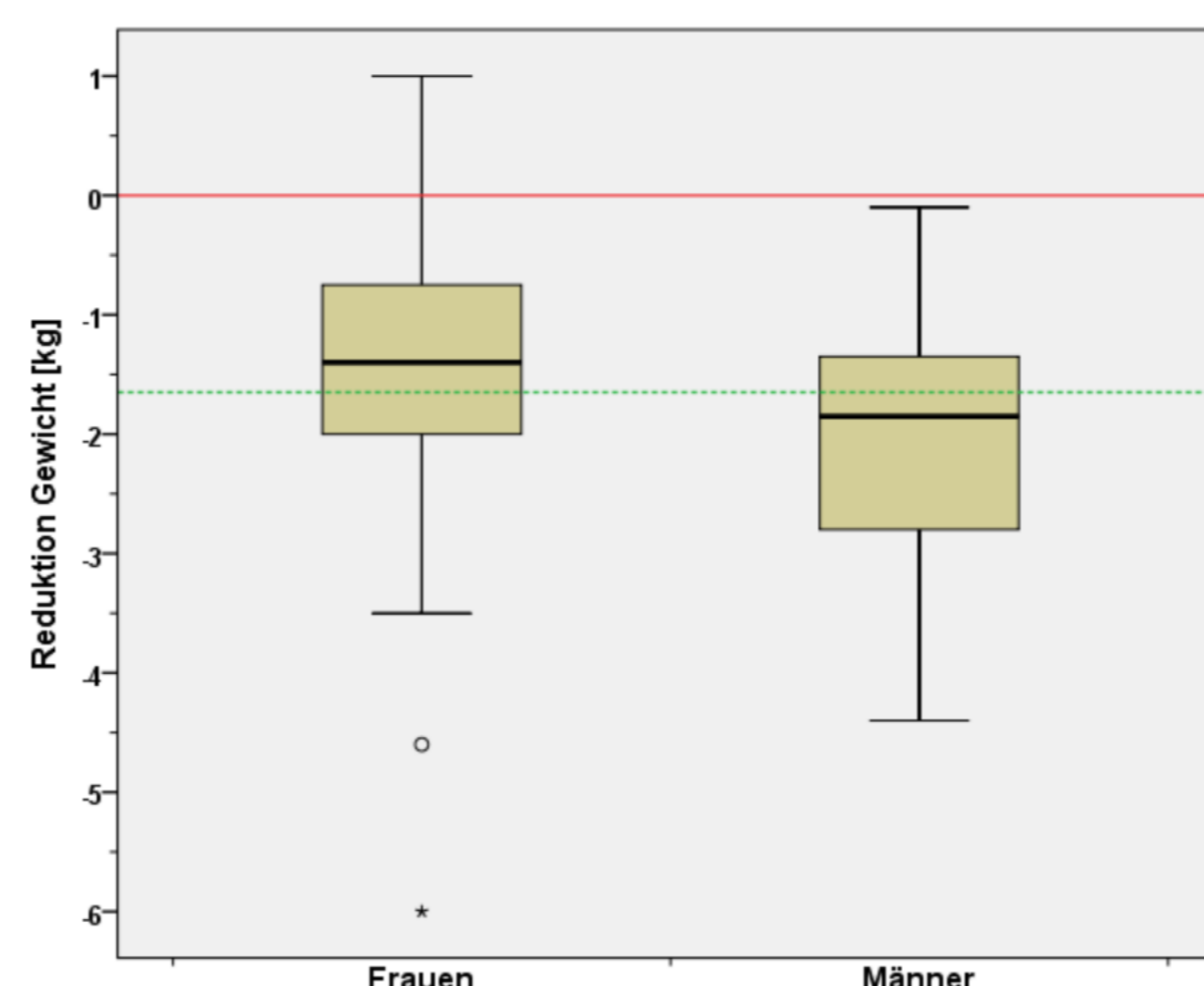
* Normalgewicht: $\geq 18,5$ - $24,9$ kg/m²; Übergewicht: ≥ 25 - $29,9$ kg/m²; Adipositas: ≥ 30 kg/m²

Gewichtsabnahme

Nach vier Wochen hatten 66 von 74 Teilnehmern*innen Gewicht verloren (89,2%):

- Frauen 1,4 kg; Männer 1,9 kg (Median)
- drei Frauen zeigten keine Veränderung
- drei Frauen zeigten eine Zunahme

Insgesamt nahmen 37 Teilnehmer*innen (50 %) zwischen 1,5 und 6 kg ab.

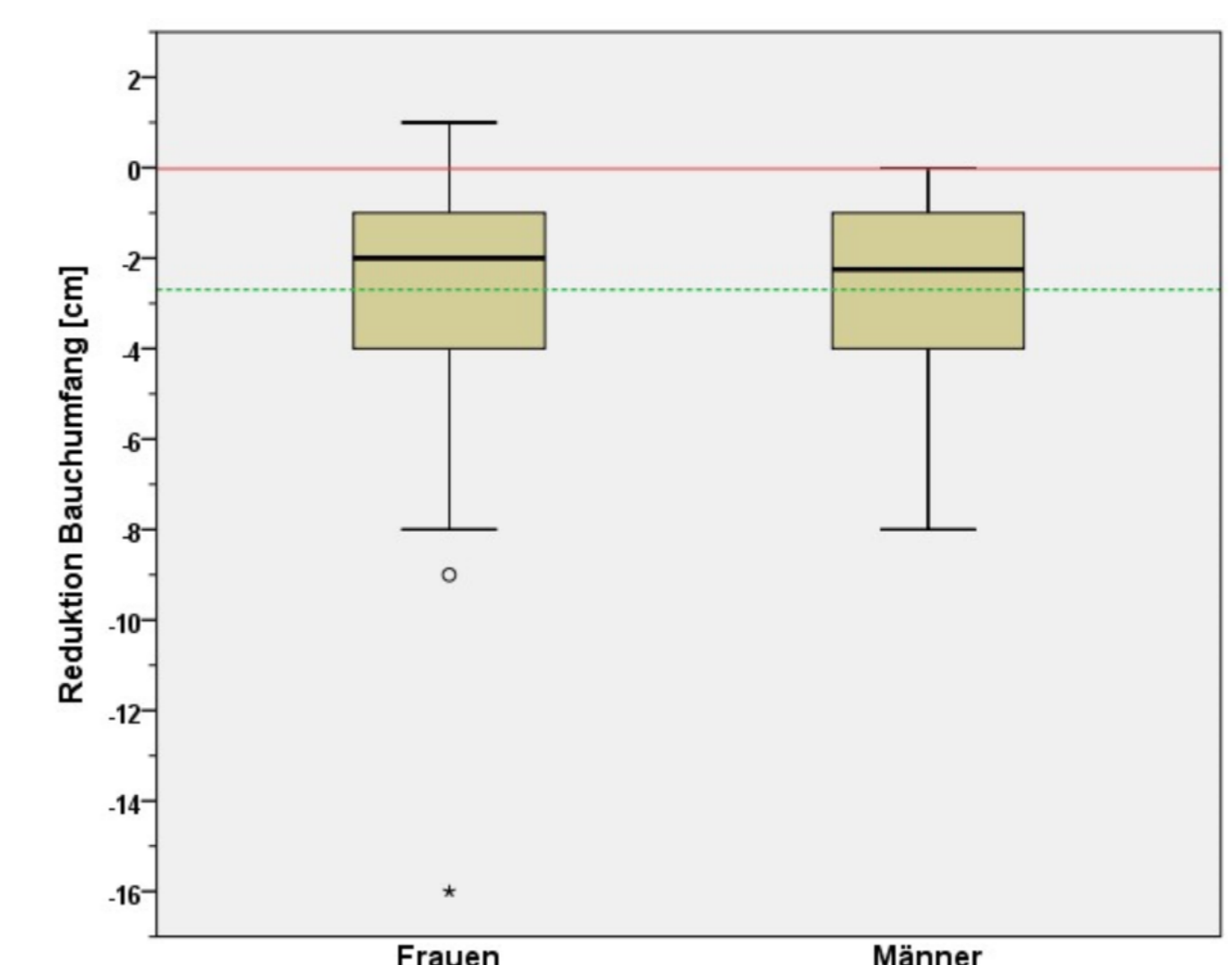


Abnahme des Bauchumfangs

Nach vier Wochen hatte sich der Bauchumfang bei 58 von 74 Teilnehmern*innen verringert (78,4%):

- Frauen 2 cm; Männer 2,3 cm (Median)
- zwölf Probanden*innen zeigten keine Veränderung
- zwei weitere zeigten eine Zunahme

Bei 45 Probanden*innen (61 %) verringerte sich der Bauchumfang um mehr als 2 cm.



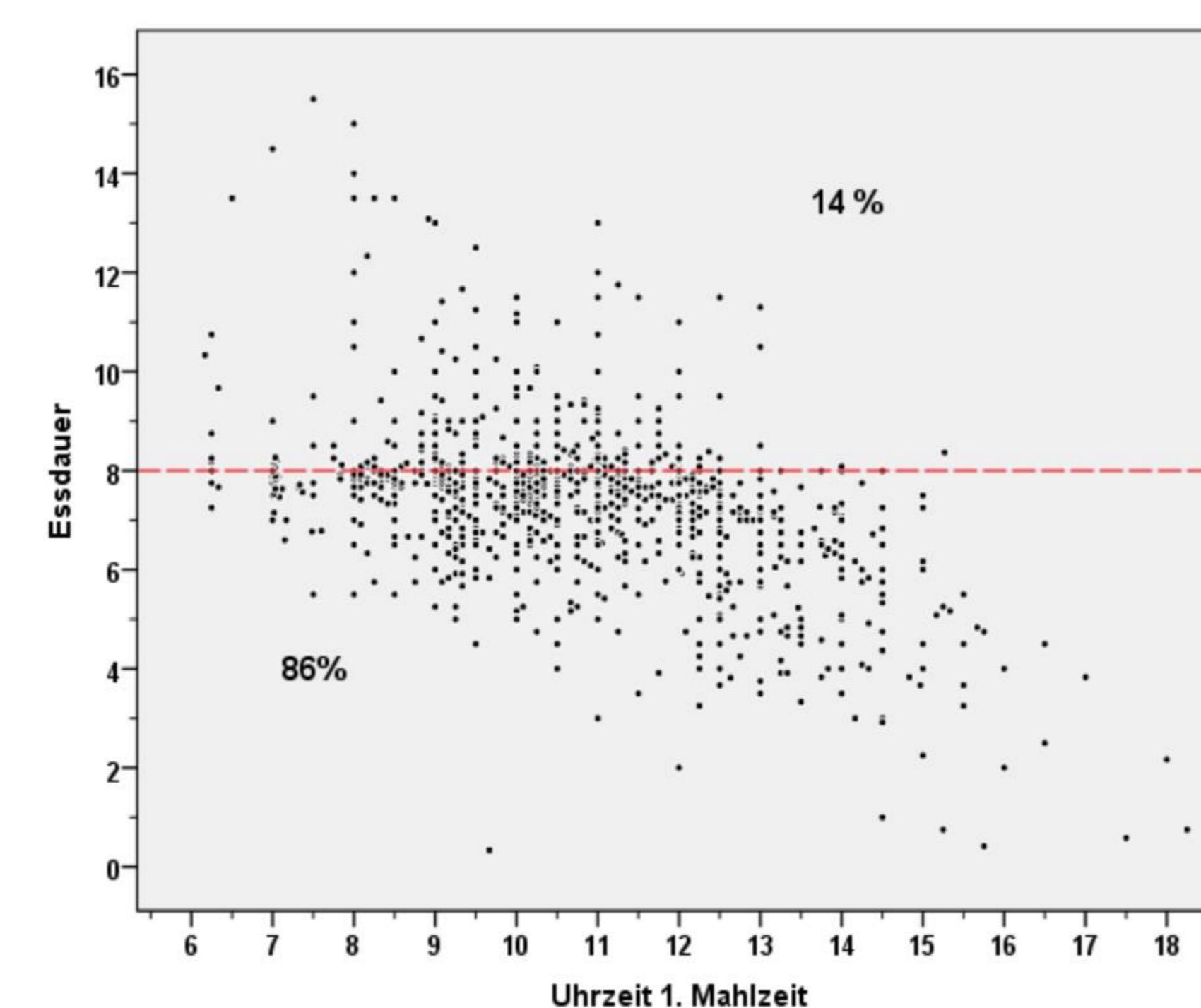
Verträglichkeit

Die Vitalparameter (Ruhepuls, Blutdruck, allgemeines Wohlbefinden) zeigten keine relevanten Veränderungen. Die Hälfte aller Teilnehmer*innen (51,4%) berichtete über temporäre Befindlichkeitsstörungen. Zwei Probanden*innen (2,7%) haben die Pilotstudie aus medizinischen Gründen (Blutdruckabfall, Gastritis) abgebrochen.

Parameter (Mediane)	Vorher	Nachher
Allgemeines Wohlbefinden 0 = schlechtestes, 10 = bester Wert	Frauen: 7,0 Männer: 7,5	Frauen: 7,1 Männer: 7,6
Ruhepuls (Schläge/Minute)	Frauen: 67,5 Männer: 68,0	Frauen: 69 Männer: 66
Blutdruck (mmHg) (n = 45 Probanden*innen)	Frauen: 129/79 Männer: 125/79	Frauen: 126/78 Männer: 125/78

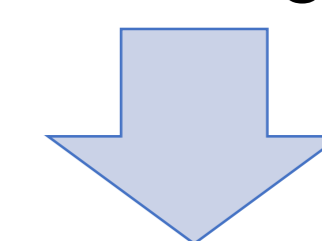
Adhärenz und Persistenz

Die Fasten- bzw. Essintervalle (von 16:8 Std.) wurden an 86 % aller Studientage eingehalten.



ZUSAMMENFASSUNG

- Pilotstudie bei 45 bis 78-Jährigen
- 16-stündige Fastenintervalle täglich
- über 4 Wochen
- unter Real-Life-Bedingungen



- **Gewicht:** -1,4 kg (♀); -1,9 kg (♂)
- **Bauchumfang:** -2,0 cm (♀); -2,3 cm (♂)
- **Allg. Gesundheitszustand:** unverändert
- **Integration in den Alltag:** einfach

FAZIT

Eine Gewichtsreduktion von 1,5 bis 2 kg/Monat gilt gemäß DAG-Leitlinie als relevanter Abnehmerfolg. Das Ergebnis erfüllt somit die allg. Anforderungen an eine erfolgreiche Ernährungsintervention.

Autoren und Institutionen

Christel Kampet¹, Simone Günzel¹, Gabriele Hanstein¹, Fleur Daase¹, Karoline Dimroth¹, Gabriele Schaeppers-Feese², Werner Hopfenmüller³, Franz-Werner Dippel¹

¹ Studierende des BANA-Gasthörerstudiums, Schwerpunkt Ernährung & Gesundheit, Technische Universität Berlin.

² Zentraleinrichtung Wissenschaftliche Weiterbildung und Kooperation (ZEWK), Technische Universität Berlin.

³ Institut für Biometrie und Klinische Epidemiologie, Charité, Berlin.

Originalpublikation
Zeitschrift: Ernährung & Medizin
DOI: 10.1055/a-1115-9709

36. Jahrestagung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) e. V.,
08.-10. Oktober 2020, Leipzig.

Korrespondenzadresse:
f.dippel@campus.tu-berlin.de

