

Intervallfasten: die neue Wunderdiät?

Intervallfasten – so heißt ein neuer Ernährungstrend, mit dem man angeblich ganz einfach abnimmt. Gesund sein soll es auch, aber ist es wirklich besser als eine normale Diät? Wissenschaftler haben das untersucht.

Abnehmen – das ist gar nicht so einfach. Das weiß jeder, der es schon mal versucht hat. Darum sucht man immer wieder neue Methoden, um das Abnehmen leichter zu machen. Ein beliebter Ernährungstrend ist das Intervallfasten. Das soll nicht nur **effektiver** als eine normale Diät, sondern auch sehr gesund sein.

Und so funktioniert das Intervallfasten: Acht Stunden am Tag darf gegessen werden, die übrigen 16 Stunden **verzichtet** man **auf Nahrung**. **Alternativ** kann man auch fünf Tage lang normal essen und an zwei Tagen nur knapp 500 **Kilokalorien** zu sich nehmen – das ist etwa eine Tafel Schokolade. Durch regelmäßigen **Nahrungsentzug** soll der **Stoffwechsel** lernen, von seinen **Reserven** zu leben.

Aber ist das Intervallfasten wirklich besser als eine gewöhnliche Diät? Um dies herauszufinden, beobachtete ein Team vom Deutschen Krebsforschungszentrum in einer Studie 150 **übergewichtige** Menschen: Von denen ernährte sich eine Gruppe nach den Regeln des Intervallfastens, eine Gruppe machte eine normale Diät und der Rest aß wie immer. Die Studie kommt zu einem klaren Ergebnis: Ja, mit Intervallfasten kann man tatsächlich effektiv abnehmen – aber es ist nicht besser als andere Diäten.

„Es hat sich keine **Überlegenheit** der einen Ernährungsform **über** die andere **gezeigt**“, so Ruth Schübel, Leiterin des Forschungsteams. Und das Intervallfasten ist auch nicht gesünder als eine normale Diät: Es **wirkt sich** laut Schübel zwar sehr positiv **auf** den Stoffwechsel und die **Blutzuckerwerte aus**. „Aber diese Effekte hat man auch bei einer **herkömmlichen** Diät“, so Schübel. **Fazit:** Wer abnehmen will, muss gesünder und auch weniger essen – egal, welche Diät man macht.

*Autoren: Ann-Christin Herbe/Benjamin Wirtz
Redaktion: Raphaela Häuser*



Deutsch Aktuell

Top-Thema – Manuskript

Glossar

Intervall, -e (n.) – die Pause; ein Zeitraum zwischen zwei Zeitpunkten

fasten – eine Zeit lang ganz bewusst etwas nicht trinken, essen oder tun

Ernährungstrend, -s (m.) – eine im Moment beliebte Methode, sich zu ernähren

ab|nehmen – hier: Körpergewicht verlieren

effektiv – so, dass etwas Erfolg oder eine Wirkung hat; Substantiv: der Effekt

auf etwas verzichten – etwas freiwillig nicht nutzen

Nahrung, -en (f.) – das Lebensmittel; etwas, das man essen oder trinken kann

alternativ – so, dass etwas eine andere Möglichkeit ist

Kilokalorie, -n (f.) – ein Maß für die Energie, die man durch das Essen eines Nahrungsmittels bekommt

Entzug, Entzüge (m.) – die Tatsache, dass etwas/jemand etwas nicht bekommt

Stoffwechsel, - (m.) – die chemischen Vorgänge in einem Lebewesen

Reserve, -n (f.) – etwas, das man behält, um es später einmal zu benutzen

übergewichtig – so, dass man zu viel wiegt

Überlegenheit über etwas zeigen – besser sein als etwas

sich auf etwas aus|wirken – eine Wirkung auf etwas haben

Blutzuckerwert, -e (m.) – eine Zahl, die sagt, wie viel Zucker im Blut eines Lebewesens ist

herkömmlich – normal; gewöhnlich

Fazit (n., nur Singular) – das zusammenfassende Ergebnis