

KRITISCH GELESEN

Aktuelle Studien – referiert und kommentiert von Experten



Prof. Dr. med.
H. Holzgreve
Internist,
München



Dr. rer. nat.
C. Holzapfel
Institut für Ernäh-
rungsmedizin,
Klinikum rechts der
Isar, München



Prof. Dr. med.
H.-C. Diener
Klinik für Neuro-
logie, Universitäts-
klinikum Essen



PD Dr. med. C. H.
Wagershauser
Internistisches
Klinikum
München Süd



Prof. Dr. med.
A. Broocks
Carl-Friedrich-
Flemming-Klinik,
Helios Kliniken
Schwerin



Prof. Dr. med.
A. Gillissen
Medizinische Klinik
III, Ermstallklinik,
Bad Urach

Bei Diabetes Intervallfasten empfehlen

Intermittierendes Fasten zur Gewichtsreduktion ist derzeit en vogue. Zu Recht, wie eine australische Studie zeigt: Für Diabetiker reicht es schon, nur an zwei Tagen in der Woche deutlich weniger zu essen.

— Für die Interventionsstudie wurden 137 Erwachsene mit Diabetes mellitus Typ 2 und einem mittleren BMI von 36 kg/m² in zwei Gruppen randomisiert. Die eine reduzierte ihre Energiezufuhr durch Intervallfasten: An zwei nicht aufeinander folgenden Fastentagen pro Woche wurden nur je 500–600 Kalorien aufgenommen, an den anderen wurde

normal gegessen. Die andere Gruppe reduzierte die Energiezufuhr generell auf 1.200–1.500 Kalorien pro Tag. Die Intervention dauerte 12 Monate.

97 Personen beendeten die Studie. Der HbA_{1c}-Wert verbesserte sich mit kontinuierlicher Kalorienreduktion im Schnitt um 0,5 Prozentpunkte, mit Intervallfasten um 0,3 Prozentpunkte. Statistisch ergab sich eine Äquivalenz der beiden Methoden.

Mit der kontinuierlichen Kalorienreduktion nahmen die Teilnehmer im Mittel 5,0 kg an Körpergewicht ab, mit dem Prinzip des Intervallfastens im Mittel 6,8 kg. Die Variabilität der Daten war zu groß, um hier die statistische Äquivalenz prüfen zu können. Die Autoren glauben, dass das Intervallfasten überlegen sein könnte, hätten aber eine größere Studienpopulation gebraucht, um dies nachzuweisen.

- Carter S, Clifton PM, Keogh JB. Effect of intermittent compared with continuous energy restricted diet on glycemic control in patients with type 2 diabetes. A randomized noninferiority trial. *JAMA Network Open*. 2018;1:e180756

KOMMENTAR

Bezüglich des Ausmaßes der Gewichtsreduktion decken sich die Ergebnisse mit jenen zahlreicher anderer Interventionsstudien. Eine Senkung der Energiezufuhr wirkt sich nach 12 Monaten moderat auf das Körpergewicht aus – egal nach welcher Methode Kalorien gespart werden. Dass sich das positiv auf Stoffwechselparameter wie den HbA_{1c}-Wert auswirkt, ist ebenfalls bekannt.

Eine 12-monatige Interventionsphase ist bei Gewichtsreduktionsstudien Standard. Weil es keine Nachbeobachtungszeit gab, lässt die vorliegende Arbeit leider keine Aussage bezüglich der Nachhaltigkeit zu. Da es sich um eine Äquivalenzstudie handelte, kann auch keine Aussage zur Überlegenheit einer der beiden Methoden getroffen werden. Trotzdem lässt sich festhalten, dass das Intervallfasten unter ärztlicher Kontrolle für Typ-2-Diabetiker eine Möglichkeit zur HbA_{1c}-Senkung und zur Gewichtsreduktion ist – auch wenn die Methode nicht einheitlich definiert ist und verschiedene Ansätze zur Durchführung möglich sind.

Dr. rer. nat. C. Holzapfel



© skynesher / Getty Images / iStock