

Intervallfasten

– informiert einsteigen

Was ist Intervallfasten – TRE? (TRE: Time-restricted eating / nächtliche Nahrungskarenz)

Es gibt verschiedene Varianten des Intervallfastens – von mehreren Stunden Nahrungskarenz bis zu zwei Fastentagen pro Woche. In diesem Wegweiser geben wir Informationen zu dem verlängerten »Übernachtfasten«, auch unter time-restricted eating (TRE, dt. zeitlich begrenztes Essen) bekannt, bspw. mit der 14:10- oder der 16:8-Methode.

14:10: Das nächtliche Fastenfenster wird auf 14 Stunden verlängert. In den verbleibenden 10 Stunden können 2 bis 3 Mahlzeiten, am besten in einem zeitlichen Abstand von 4 bis 5 Stunden verzehrt werden. Eine mögliche Umsetzung könnte wie folgt aussehen: Frühstück um 9 Uhr, Mittagessen um 13.30 Uhr, Abendessen 19 Uhr. Der Fastenzeitraum beginnt nach dem Abendessen bis zum Frühstück am nächsten Morgen.

16:8: Das nächtliche Fastenfenster wird auf 16 Stunden verlängert. In den verbleibenden 8 Stunden können 2 bis 3 Mahlzeiten verzehrt werden. Eine mögliche Umsetzung könnte wie folgt aussehen: Frühstück um 10 Uhr, Mittagessen um 14 Uhr, Abendessen endet um 18 Uhr. Der Fastenzeitraum beginnt nach dem Abendessen bis zum Frühstück am nächsten Morgen.

Warum Intervallfasten?

Intervallfasten hat zahlreiche Auswirkungen auf Körper und Geist. Studienergebnisse zeigen, dass Glucose- und Insulinstoffwechsel, Bluthochdruck und Übergewicht sich durch TRE bessern können. Auch die mentale Leistungsfähigkeit wird gestärkt. Verschiedene Mechanismen der Zellerneuerung, wie die Autophagie, werden aktiviert. Außerdem ist TRE ein starker positiver Taktgeber der inneren Körperuhr, die Stoffwechsel, Hormonausschüttung und Zellerneuerung dem Tag-Nacht-Rhythmus anpasst. Durch das verkürzte Essensfenster kommt es oft zu einer unbewussten Kalorienreduktion. Diese ist nach heutigem Wissensstand jedoch nicht unbedingt notwendig, um die positiven Effekte von TRE zu erzielen.

INTERVALLFASTEN BEISPIEL 14:10

| FASTENFENSTER BIS 9 UHR | ESSFENSTER 9 – 19 UHR | FASTENFENSTER Ab 19 Uhr |
|---|---|--|
|    |    |     |
| Wasser, ungesüßter Tee, oder schwarzer Kaffee | Vollwert-Ernährung | Wasser, ungesüßter Tee, Bewegung, Entspannung |

BAUSTEINE EINER AUSGEWOGENEN MAHLZEIT



MEINE TAGES-CHECKLISTE

| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> GEMÜSE 3 Portionen (> 400 g) | <input type="checkbox"/> HÜLSENFRÜCHTE 1 Portion (ca. 50 g roh) |
| <input type="checkbox"/> OBST 2 Portionen (ca. 200 g) | <input type="checkbox"/> SAATEN (Leinsamen u.a.) 1 Handvoll (30-50 g) |
| <input type="checkbox"/> VOLLKORNGETREIDE 2-3 Portionen* | <input type="checkbox"/> NÜSSE 1 Handvoll (30-50 g) |
| <input type="checkbox"/> MILCH(ERSATZ)PRODUKTE 2-3 Portionen** | <input type="checkbox"/> PFLANZLICHE ÖLE/FETTE 2-3 EL*** |

* Pro Portion:
Getreide & Reis: ca. 60-75 g (roh)
Vollkornbrot: 2-3 Scheiben à 50 g,
Vollkornnudeln: 125-150 g (roh)
Kartoffeln: 2-3 (250-350 g)

** Pro Portion:
150 g Pflanzenjoghurt/-quark
200 ml Pflanzendrink
max. 30 g Käse/Tag
optional: max. 2 Bio-Eier/Woche

*** davon 1 EL EPA-/DHA-
angereichertes Leinöl oder
1 TL Algenöl
Max. 6 g jodiertes Salz/Tag

Modifiziert nach Keller/Leitzmann: Gießener vegetarische Lebensmittelpyramide

Wie starte ich das Intervallfasten?

- Beobachten Sie Ihre aktuellen täglichen Ess- und Fastenphasen.
- Wir empfehlen einen sanften Start: Sie können zum Beispiel mit einer 12-stündigen Fastenphase über Nacht starten, und diese dann langsam auf 14 oder, falls gewünscht, 16 Stunden pro Tag erhöhen.
- Trinken Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag, vorzugsweise in Form von Mineralwasser oder ungesüßtem Tee. Kalorienfreie Getränke wie u.a. auch schwarzer Kaffee sind auch während der Fastenphase erlaubt.
- 14:10/16:8 Methoden: Trotz erlaubtem Essensfenster von 10 bzw. 8 Stunden, sollten 2 bis 3 vollwertige, sättigende Mahlzeiten dem ständigen Naschen zwischendurch vorgezogen werden. Für eine lange Sättigung und gute ausgewogene Nährstoffzufuhr empfehlen wir eine überwiegend pflanzenbasierte Vollwert-Ernährung mit vielen Ballaststoffen.
- Hören Sie auf Ihren Körper: Welche Essenszeiten empfinden Sie als wohltuend und umsetzbar? Fällt es leichter das Frühstück hinauszuzögern oder das Abendessen vorzuziehen? Die erste Mahlzeit sollte, für die bessere Verstoffwechslung, frühestens eine Stunde nach dem Aufstehen, die letzte Mahlzeit 3 Stunden vor dem Schlafengehen verzehrt werden.
- Bleiben Sie in den ersten 4 Wochen geduldig. Der Körper braucht Zeit sich an den neuen Rhythmus zu gewöhnen. Setzen Sie TRE möglichst an 6 von 7 Tagen die Woche um und wählen Sie dabei ein täglich nahezu gleichbleibendes Essfenster aus. Prüfen Sie nach der Eingewöhnungsphase, ob es Ihnen gut tut und was sich bei Ihnen verändert hat.

Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl

Eine überwiegend pflanzliche, nährstoffreiche Vollwert-Ernährung besteht aus Gemüse und Obst, Vollkorngetreideprodukten, Hülsenfrüchten, (Pflanzen)-Joghurts, hochwertigen Ölen (z.B. nativem Olivenöl und kaltgepresstem Leinöl) wertvollen Fettsäuren aus Nüssen und Saaten sowie reichlich Kräutern und Gewürzen. Die Empfehlungen der vegetarischen Ernährungspyramide nach Keller & Leitzmann bieten hierfür eine gute Orientierungshilfe. Der Konsum von Fleisch (insbesondere Wurstwaren), Weißmehl und raffiniertem Zucker, der in Kuchen und Süßigkeiten sowie zuckerhaltigen Getränken enthalten ist, sollte möglichst eingeschränkt werden.

Passt Intervallfasten zu mir?

TRE (14:10/16:8) kann von fast allen gut umgesetzt werden. Trotzdem sollten Sie auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr achten – insbesondere bei bestehendem Untergewicht, Schwangerschaft und Stillzeit.

