

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. In dieser Studie wird die 16:8 Methode favorisiert.



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 16:8

FASTENFENSTER BIS 10 UHR	ESSFENSTER 10 – 18 UHR	FASTENFENSTER Ab 18 Uhr
  	  	   
Wasser, ungesüßter Tee, oder schwarzer Kaffee	Vollwert-Ernährung	Wasser, ungesüßter Tee, Bewegung, Entspannung

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.



BAUSTEINE EINER AUSGEWOGENEN MAHLZEIT



MEINE TAGES-CHECKLISTE

<input type="checkbox"/> GEMÜSE 3 Portionen (ca. 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.) 1-2 EL (ca. 30 g)
<input type="checkbox"/> VOLLKORNGETREIDE 2-3 Portionen*	<input type="checkbox"/> NÜSSE 1-2 EL (ca. 30 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 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 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.
- 16:8 Methoden: Trotz erlaubtem Essensfenster von 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. 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. Eine solche Ernährung kann Sie bei der Umsetzung des Intervallfastens unterstützen, da sie eine umfangreiche Nährstoffzufuhr mit langer Sättigung kombiniert.

Passt Intervallfasten zu mir?

TRE kann von fast allen gut umgesetzt werden. Trotzdem sollten Sie auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr achten.

