

Einige Tipps zum Intervallfasten

Das Intervallfasten funktioniert an fünf Tagen in der Woche ohne Kalorienzählen. Mediziner haben in klinischen Studien gezeigt, dass ihre Probanden damit trotzdem langsam an Gewicht verloren und zwar besser als Probanden, die jeden Tag die Kalorien zählten und sich einschränkten.

An den Fastentagen gibt es eine geringe Kalorienmenge, die Sie einhalten sollten. Da die Fastentage nicht hintereinander liegen sollen, sondern zwischen mehreren normalen Tagen, kommt auch kein großer Hungerstress auf. Das berichtet zumindest der Arzt und BBC-Journalist Michael Mosley in seinem Selbstversuch.

Hier kommen die wichtigsten Tipps:

- 1 Das gilt grundsätzlich: Kein Lebensmittel ist verboten, auch nicht an den Fastentagen. Da achten Sie nur auf die Kalorienmenge. Sie brauchen keine Magerprodukte oder besondere Diätprodukte oder Spezial-Lebensmittel. Es ist allerdings nicht ganz egal, woher die Kalorien kommen. Denn es scheint sich zu bewähren, an den Fastentagen wirklich wenige Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln und Zucker zu sich zu nehmen. Wenn Sie etwa an einem Fastentag Ihre 500 bis 600 kcal mit einer einzigen Tafel Schokolade decken, werden Sie vielleicht sehr hungrig und unzufrieden sein. Es gibt bessere, nahrhafte, sättigende und eiweißhaltige Gerichte, die trotzdem nur 500 bis 600 kcal haben.
- 2 Legen Sie die Fastentage nicht auf das Wochenende, nicht auf Feiertage oder Tage, an denen Sie eingeladen sind.
- 3 Vielen Menschen fällt es leichter, wenn die Fastentage nicht hintereinander liegen. Legen Sie normale Tage dazwischen. Zum Beispiel: ein Fastentag, drei normale Tage, ein Fastentag, zwei normale Tage. Sie können jede beliebige Kombination wählen. Beispiel: Fastentage am Montag und am Donnerstag, oder am Dienstag und am Freitag.
- 4 Sie können Ihre Fastentage festlegen oder sie von Woche zu Woche flexibel einteilen.
- 5 Essen Sie an den Fastentagen die beiden Mahlzeiten dann, wenn Sie mögen – morgens und mittags, mittags und abends oder morgens und abends, ganz so, wie es Ihnen am besten bekommt. Es gibt keine Vorschrift.
- 6 Essen Sie an den Fastentagen zwei Mahlzeiten und nichts zwischendurch – trinken Sie auch keine Säfte, Limos oder gesüßte Getränke. Nehmen Sie Ihre Kalorienmenge also nicht als Snacks und Naschereien über den Tag verteilt auf. Wenn Sie unbedingt naschen müssen, empfiehlt Michael Mosley Nüsse oder Mandeln.

- 7 Sie können auch an normalen Tagen versuchen, nichts zwischendurch zu essen und keine süßen Getränke zu trinken – das kann sich nur günstig auswirken.
- 8 Es ist günstig, die Abendmahlzeit nicht zu spät einzunehmen, Experten empfehlen ein frühes Abendessen vor 20 Uhr, mindestens aber vier Stunden vor dem Schlafengehen. Essen Sie danach nichts mehr und trinken Sie auch keinen Alkohol. Das gilt besonders für die Fastentage, ist aber auch günstig für normale Tage. Gelegentliche Ausnahmen sind möglich.
- 9 Achten Sie auch an den Fastentagen auf genügend Eiweiß, stellen Sie sich nahrhafte Mahlzeiten zusammen. Verlegen Sie sich nicht auf einseitige Esspläne wie „nur Obst“, „nur Saft“ oder „nur Gemüsebrühe“.
- 10 An normalen Tagen zählen Sie keine Kalorien. Und kein Lebensmittel ist verboten. So empfiehlt es Michael Mosley in seinem vereinfachten Konzept zum Intervallfasten.
- 11 Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Michael Mosley zitiert Erfahrungsberichte, nach denen manche Menschen beim Intervallfasten auch weniger Lust auf Naschzeug und Süßes hatten und insgesamt spürten, dass ihre Ernährungsbedürfnisse sich veränderten. Wenn das bei Ihnen so ist, geben Sie dem nach!
- 12 Trinken Sie an Fastentagen nur Wasser und ungesüßte Getränke wie Tee oder Kaffee – keine Obstsäfte, Schorlen, Cola oder Limo. Milch, Kakao und Milch-Shakes gelten als Teil der Mahlzeit, auch ihre Kalorien zählen.
- 13 Nicht fasten sollten Schwangere, stillende Mütter, Kinder, Alte, chronisch Kranke und Menschen mit einer Ess-Störung wie Anorexie oder Bulimie. Bitte besprechen Sie im Zweifelsfall jede Änderung ihrer Ernährung mit einem Arzt.

Autorin: Johanna Bayer

Gerichte: Mehret Haile-Preylowski, Dipl. Ökotrophologin

Quelle:

The Fast Diet: The Simple Secret of Intermittent Fasting – Lose Weight, Stay Healthy, Live Longer

Autoren: Dr. Michael Mosley, Mimi Spencer

Taschenbuch: 224 Seiten

Verlag: Short Books

ISBN-13: 978-1780721675

Mosley und Spencer stellen das Intervallfastenkonzept vereinfacht dar, zitieren zahlreiche Studien und stellen Rezepte zur Verfügung. Sie richten sich dabei teilweise nach den Forschern, die das Intervallfasten entwickelt haben, vor allem Michelle Harvie und Krista Varady, integrieren aber auch andere Erkenntnisse.

Ihre Vorstellung davon, dass man mit dem kurzen, tageweisen Fasten nicht nur Gewicht verliert und den Stoffwechsel verbessert, sondern auch das Leben verlängert, ist kritisch zu sehen. Diese Ansätze, die aus der Anti-Aging-Ecke kommen, sind nicht ausreichend belegt oder zeigen nur einen Zusammenhang mit bestimmten Risikofaktoren: Wenn man – egal wodurch – abnimmt, hat man auch ein geringeres Risiko für Krebs oder Herzinfarkt, insofern kann sich die Lebenszeit verlängern.

Das Buch gibt es bisher (Stand November 2013) nur auf Englisch, deutsche Bücher erscheinen in Kürze, darunter eines von Michelle Harvie, einer der Begründerinnen des Zweitage-Fastens. Harvies Buch „Die 2-Tage-Diät: 2 Tage reduzieren, 5 Tage normal essen – Garantiert abnehmen“) soll Anfang 2014 im Verlag Goldmann erscheinen.