

INTERVALLFASTEN IM SPORT – YES OR NO?


Intervallfasten (IF) soll Gesundheit und Leistung verbessern. Ist da was dran? Zwei aktuelle Reviews fassen den Wissensstand zum IF kompakt zusammen.

Intervallfasten – Wie funktioniert's?

Vom Prinzip wie Intervall-Training: Nur dass sich beim IF Essen und Fasten abwechseln. Am häufigsten in Studien verwendet wurden bisher die beiden unten abgebildeten Methoden. 16:8 ist ein Tagesprogramm, bei dem über 16 h am Stück richtig gefastet wird, d.h. es gibt außer kalorienfreien Getränken nichts. Dabei liegt die Nacht immer in der Fastenzeit. Bei 5:2 wird pro Woche 5 Tage normal und 2 Tage sehr wenig gegessen. Bei beiden Methoden gibt es – zumindest in den Studien – kaum Ernährungsvorschriften für die Essphasen.


Intervallfasten – So wird's gemacht!
Die am häufigsten in Studien verwendeten Intervalle sind:

→ 16:8-Methode



8 h/Tag - normal essen
16h/Tag - Fasten (0 kcal)

→ 5:2-Methode



2 Tage wenig essen
< 500 – 700 kcal

5 Tage normal essen
Keine Vorschriften ☺

© 2020 Dr. Claudia Osterkamp-Baerens

Literatur: De Cabo & Mattson: Effects of intermittent fasting on health, aging and disease. N Engl J Med, 2019, 381;26:2541-2551. Levy & Cho: Intermittent fasting and its effects on athletic performance: A Review. Curr Sports Med Reports. 2019, 18,7:266-269.

Intervallfasten ist eine Therapieform.

Die meisten Studien wurden mit Übergewichtigen durchgeführt – in der Hoffnung dadurch die Stoffwechsellagen, die durch die Kombination von dauerhaft überkalorischer Ernährung und fehlender Bewegung entstehen, wieder rückgängig zu machen. Und das scheint tatsächlich auch zu funktionieren.

Kann man mit Intervallfasten besser abnehmen?

Bei gleichem Energiedefizit fallen die Gewichtsverluste mit IF nicht höher aus als mit herkömmlichen „Diäten“. Nach wie vor scheint die Energiebilanz einzig entscheidender Faktor für die Gewichtsabnahme zu sein. Manche Menschen empfinden IF aber als angenehmer, eben weil es keine oder nur sehr geringe Lebensmitteleinschränkungen gibt. Für sie fühlt es sich nicht wie eine „richtige“ Diät an, was ein Vorteil ist.

Steigert Intervallfasten die körperliche Leistung?

Die Effekte von IF auf die sportliche Leistungsfähigkeit sind bisher praktisch nicht untersucht. Die meisten Arbeiten beschäftigen sich mit den Auswirkungen des Ramadan. Insgesamt ist die Ergebnislage heterogen. Die Leistung zeigt sich teils vermindert, teils aber auch unbeeinflusst. Übereinstimmung gibt's nur in einem Punkt - darauf weisen Levy und Cho (2019) auf Basis ihrer Literaturrecherche klar hin: In keiner Studie hat sich die Leistung bei Leistungssportlern durch IF verbessert - und zwar weder im Sprint- noch im Kraft- oder Ausdauerbereich. Da in den Fastenphasen die Muskelproteinsynthese reduziert ist, kann IF die Effekte des Muskelaufbautrainings bremsen.

Fazit Intervallfasten im Leistungssport- Ausprobieren: Yes or No?

Bei Minderjährigen	✗
Bei vorliegendem Untergewicht	✗
Als Variante zum Abnehmen	✓
Im Muskelaufbautraining	✗
In intensiven Trainingsphasen, in denen der muskuläre KH-Stoffwechsel trainiert werden soll	✗
In Trainingsphasen, in denen der muskuläre Fettstoffwechsel trainiert werden soll	✓
Rund um Wettkämpfe	✗



© 2020 Dr. Claudia Osterkamp-Baerens

Fazit:

Aktuell weist nichts darauf hin, dass ein gezieltes IF die Leistung steigert. Im Spitzensport ist daher Zurückhaltung bei der Anwendung von IF ratsam – v.a. wenn deswegen für Leistung oder Regeneration wichtige Zeitfenster nicht mehr für Nährstoffgaben genutzt werden können. Für Athleten, die Körperfett abnehmen oder ihren muskulären Fettstoffwechsel gezielt trainieren wollen, kann IF einen Versuch wert sein. Die Intervalle müssen dabei aber unbedingt so ans Training angepasst werden, dass die Adaptation nicht gestört wird. Wer dabei Hilfe braucht: Einfach bei der OSP-Ernährungsberatung melden.

Dr. Claudia Osterkamp-Baerens
OSP Bayern, Ernährungsberatung