Gesundheits-Tipp

Intervallfasten

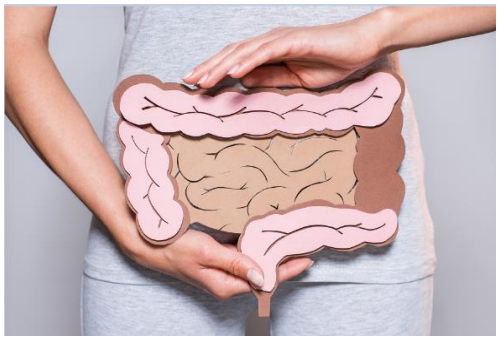
Intervallfasten ist ein neuer Trend der Ernährungsmedizin. Wir erklären, was sich dahinter verbirgt und warum es Wohlbefinden fördern kann.

▶ Verzicht über einen definierten Zeitraum
Intervallfasten ist eine Ernährungsform, bei der in einem bestimmten Rhythmus zwischen der Zeit der normalen Nahrungsaufnahme und des Fastens gewechselt wird. Es gibt verschiedene Varianten.

▶ Beispiel 16:8-Methode
Die bekannteste Form des Intervallfastens ist die sog. 16:8-Methode. Das bedeutet: 8 Stunden lang wird normal gegessen und anschließend über einen Zeitraum von 16 Stunden gefastet. Die frühe oder die späte Mahlzeit entfällt dabei. Beispiel: Um 18 Uhr gibt es die letzte Mahlzeit des Tages, am nächsten Vormittag um 10 Uhr wird erst wieder etwas gegessen.

▶ Positive Wirkungen auf den Stoffwechsel
Da der Körper längere Zeit mit weniger Nahrung auskommen muss, zapft er seine Fettdepots an, jedoch noch kein Eiweiß aus der Muskelmasse. Darin liegt u.a. der Vorteil zu längeren Diätphasen mit dem unerwünschten Jo-Jo-Effekt. Fällt die Spätmahlzeit aus, hat der Körper über Nacht weniger Verdauungsarbeit zu leisten – die Schlafqualität steigt.

▶ Gut zu wissen
Während der Fastenphase ausreichend Kalorienfreies trinken – am besten Wasser. In der Essenszeit trägt eine ballaststoff- und eiweißreiche Ernährung zu einem guten Sättigungsgefühl bei. Darauf achten, ausgewogen und nicht mehr oder schneller als sonst zu essen. So kann dauerhaft ein gesundes Körpergewicht erreicht und gehalten werden.



LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

XtravaganT - stock.adobe.com

Simoneminth - stock.adobe.com