

Fastenzeit – ist ein freiwilliger Verzicht auf Nahrung sinnvoll?

Der Mensch ist von Natur aus für Hungerphasen gewappnet. Er kann problemlos mehrere Tage ohne Nahrung auskommen. Nach dem Leeren der Kohlenhydratspeicher werden die körpereigene Muskulatur und vor allem das Fettgewebe als verfügbare Energiequelle genutzt. Vertragen sich Sport und Fasten? Wer profitiert vom Fasten? Könnte man auch nur ein wenig, das heisst limitiert fasten? Auf diese Fragen geht der folgende Artikel ein.



Fasten als Gesundheitsförderung

Fasten kann beeindruckende Auswirkungen auf den Körper haben wie zum Beispiel tiefere Blutzuckerspiegel, weniger Entzündungen, Hinweise auf bessere Regeneration der Zellen sowie weniger Risikofaktoren für Krebserkrankungen und weniger Übergewicht. Nur drei Mahlzeiten pro Tag, längere Essabstände, Meiden von Zwischenmahlzeiten sowie das vorübergehende Hungern scheinen der Gesundheit gut zu tun. Die Resultate an Menschen sind vielversprechend. Jedoch fehlen Langzeitergebnisse und damit auch konkrete Empfehlungen im Bereich des Fastens.

Von Fasten abgeraten

Es gibt durchaus Personen, bei denen von einer Fastenkur abgeraten werden muss. Dies sind Menschen mit Essstörungen, Menschen mit Diabetes unter medikamentöser Therapie, Gichtpatienten oder Schwangere und Stillende. Im Rahmen eines Klinikaufenthaltes oder vor einer Operation sollte auf gefüllte Speicher und Muskelaufbau geachtet werden. Eiweiss- und Energiemangel in der Ernährung während eines klinischen Aufenthaltes erhöhen das Risiko für weitere Erkrankungen wie Lungenentzündungen, Wundheilungsstörungen etc.

Sport und Fasten

Gleich vorneweg: Leistungssport und Fasten vertragen sich nicht. In der Leistungs- und Regenerationsphase braucht der Körper Nährstoffe. Bei über fünf Stunden Sport pro Woche braucht der Körper sogar mehr Nährstoffe, wodurch eine angepasste Sporternährung nötig wird. Für Sportler, welche weniger als fünf Stunden pro Woche trainieren oder für Gesundheitsinteressierte und Personen, die abnehmen möchten, ist Fasten in Kombination mit moderatem Sport ohne weitere Massnahmen möglich.

Wenn es schwerfällt

Wir kennen es alle: auf Essen zu verzichten ist schwierig. Die gute Nachricht ist, dass auch Teilfasten oder intermittierendes Fasten bereits ähnliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben wie vollständiges Fasten. Damit ist gemeint, regelmässig eine Mahlzeit oder eine Zwischenmahlzeit auszulassen oder längere Zwischenabstände zwischen den Mahlzeiten einzuplanen.

Lucia Winzap BSc
Leiterin Ernährungsberatung und -therapie
Hirslanden Klinik St. Anna