

Intermittierendes Fasten für Sportler?

Intermittierendes Fasten ist eine ganz spezielle Diätform. Ausgegangen wird dabei davon, dass wir in unserer evolutionären Vergangenheit nicht in der Lage gewesen sind, regelmäßig Nahrungsmittel zu uns zu nehmen. Bei dieser Diätform wird also regelmäßig zwischen einer Zeit des normalen Essens und einer Zeit des vollständigen Fastens (nur Wasser ist erlaubt) gewechselt. Der am intensivsten untersuchte Rhythmus beträgt 24 Stunden- 24 Stunden normale Nahrungsaufnahme, gefolgt von 24 Stunden Fasten.

Diese Form der Diät soll gesund machen und zu einem längeren Leben verhelfen - doch wie sieht es wirklich aus?

Ergebnisse aus Tierversuchen

Die Ergebnisse aus Tierversuchen zum intermittierenden Fasten sind sehr umfangreich, deshalb ist hier nur das Wichtigste zusammengefasst. Je nach entsprechenden Genotyp der Ratten hatte die Diät unterschiedlich positive Auswirkungen auf die Tiere. Die durchschnittliche Lebenserwartung stieg bei den meisten Genotypen an - es gab auch auch Ausnahmen! Besonders positive Befunde stellten sich bei Tieren ein, die an Tumoren litten. Hier konnte die Sterblichkeit deutlich reduziert werden. Auch auf die verschiedensten Organfunktionen scheint das intermittierende Fasten positive Auswirkungen zu haben.

Übertragung der Ergebnisse auf den Menschen und Kritik

Zuerst einmal muss man feststellen, dass sich die Labortiere in einer ganz speziellen Situation befinden. Die Situation entspricht in etwa dem Lebensstil vieler heutiger Menschen. Geprägt von wenig Bewegung, welche letzten Endes zu Übergewicht und diversen Volkskrankheiten führt.

Für diese Art von Mensch- so zeigen auch Erfahrungsberichte - lässt sich eine solche Diät durchaus durchführen. Auch, wenn sie alles andere als einfach durchzuhalten ist. Es lässt sich eine deutliche Reduzierung des Körperfetts erzielen. Das hat mehrere Hintergründe:

- Als erstes erzielen wir natürlich ein deutliches Kaloriendefizit.
- Ein konstant niedriger Insulinspiegel sorgt in der Fastenzeit dafür, dass kaum neues Fett eingelagert werden kann.
- vermehrte Ausschüttung von Adrenalin sorgt für einen erhöhten Fettabbau.

Wie wir sehen, kann intermittierendes Fasten für den Normalbürger durchaus Vorteile bringen. Alternative Methoden empfehlen eine andere Rhythmisierung - 12-16 Stunden Fasten, gefolgt von 8 Stunden normaler Nahrungsaufnahme. Dieser Rhythmus sorgt für eine geringere psychische Belastung durch das Hungergefühl und lässt sich besser mit dem Alltag vereinbaren. Diese Art von intermittierenden Fasten entspricht übrigens ziemlich genau der Ernährungsform im Ramadan.

Die Tierversuche lassen sich also erst einmal - wenn überhaupt - nur auf den übergewichtigen Bewegungsmuffel übertragen.

Intermittierendes Fasten für Sportler

Für Sportler, gerade, wenn diese leistungsorientiert trainieren, ist diese Ernährungsform sehr schwer umsetzbar. Während einer intensiven körperlichen Belastung kann es schnell zu Leistungseinbrüchen und Schwindel kommen. Während des Fastens zehrt unser Körper von unseren Glykogenspeichern und bezieht nötige Aminosäuren aus unserem Aminosäurepool. Intensives Training beschleunigt die Leerung dieser körpereigenen Reserven. Je länger und mehr unsere Speicher geleert werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass es zu katabolen Vorgängen kommt.

Die einschränkenden Wirkungen sind wohl am ehesten zu spüren, wenn es um Ausdauerleistungen oder um Leistungen geht, die eine hohe Konzentration und Koordination erfordern. Intermittierendes Fasten wird durchaus von Bodybuildern eingesetzt, um kurzfristig eine gute Muskeldefinition zu erreichen. Passt man sein Training entsprechend an, sind so schnell keine katabolen Zustände zu fürchten. Wichtig ist in erster Linie, dass keine zu hohen Ausdauerbelastungen geplant sind. Krafttraining ist durchaus möglich.