

**Expertenchat am 11. Januar 2021 zum Thema:
Intervallfasten und intuitives Essen**

**Experte: Antje Nehring
Protokoll**

Frage von Gast_56105754:

Ich habe gehört Intervallfasten soll keine Erfolge erzielen und letztendlich nichts bewirken. Wie stehen Sie zum Intervallfasten und wie lange sollte Ihrer Meinung nach diese Art von Ernährung betrieben werden?

Antwort:

Meiner Erfahrung nach zeigt das Intervallfasten (16:8) durchaus beachtliche Erfolge. In der Gewichtsreduktion sowie durch die Autophagie Prozesse (körpereigene Selbstreparatur) zeigen sie bei bestimmten Erkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus Typ II, Fettleber, Fettstoffwechselstörungen nach 3 Monaten deutlich bessere Laborwerte.

Frage von anonym:

Spielt es eine Rolle, in welchem Zeitfenster ich die 16 Stunden Fastenzeit lege?

Antwort:

Das sollte zu Ihrem Alltag und Ihrer Chronobiologie/ Ihren Vorlieben passen. Generell empfehle ich persönlich eher das Dinner-Canceling.

Frage von Gast_e6de09f9:

Guten Tag, ich habe bereits seit meiner Jugend (mittlerweile 30 Jahre alt) Gewichtsschwankungen. Entweder bin ich auf Diät und nehme auch ab oder ich nehme zu. Wie kann ich das intuitive Essen erlernen, ohne immer an die Kalorien zu denken und zuzunehmen?

Antwort:

Versuchen Sie herauszufinden, aufgrund welcher Motivation Sie essen. Dazu beobachten Sie am besten mithilfe eines Ernährungsprotokolls, dass die Ess-Zeiten sowie -Dauer, Ihre Gefühle vor und nach dem Essen und Motivation dokumentiert. Hilfreich ist es, das über 2 Wochen durchzuführen.

Frage von Gast_11543eec:

Ich schaffe das klassische 8/16 nicht. Ist die Einhaltung der Zeit so wichtig?

Antwort:

Nein, wenn bei Ihnen 10/14 klappt, prima. 12/12 ist auch ok. Es geht um eine Nahrungspause. Wenn Sie in die Fettverbrennung kommen möchten, ist die Länge der Nahrungskarenz schon von Bedeutung, Reparaturmechanismen laufen auch in kürzerer Zeit.

Frage von anonym:

In welcher Form empfehlen Sie Intervallfasten d. h. wie oft in der Woche?

Antwort:

Als Konzept gibt es das 5:2 Fasten, d. h. 2 Tage in der Woche extrem kalorienreduziert essen (500 kcal/d) und den Rest der Woche "normal gesund". 16:8/14:10/12:12 kann als Dauerernährung praktiziert werden, wenn es Ihnen gut bekommt.

Frage von Gast_27cdb302:

Hallo Frau Nehring, ich habe ein ähnliches Problem wie der Nutzer " Gast_e6de09f9". Ich bin auf Dauerdiät und es ist immer ein Kampf mit meinem Gewicht und meiner Disziplin nicht zu essen, worauf ich Lust habe. Sie schreiben von einem Ernährungstagebuch, wie wird das am besten geführt? Haben Sie da Tipps, worauf ich achten muss?

Antwort:

Am besten in Tabellenform mit 5 Spalten: Uhrzeit/was und wie viel/Dauer der Mahlzeit/esse ich aus Hunger, /Appetit, /Frust, /Langeweile - wie fühle ich mich nach dem Essen (satt, hungrig, voll?).

Frage von anonym:

Ich habe niedrige Eisenwerte. Kann ich mit Intervallfasten in Kombination mit bestimmten Lebensmitteln etwas bewirken?

Antwort:

Wichtig ist hier v. a. der Abstand von eisenbindenden Getränken wie Kaffee, grüner oder schwarzer Tee, Milch und zu pflanzlichen eisenhaltigen Lebensmitteln wie Haferflocken, Hülsenfrüchte, Vollkorn. Vitamin C fördert die Eisen-Aufnahme. Bei Fleisch liegt eine andere Eisenform vor, die leichter vom Körper aufgenommen wird.

Frage von Gast_5819fd6a:

Hallo, warum soll man Fasten?

Antwort:

Fasten hat eine lange Tradition, von unserem Erbgut sind wir auf Zeiten ohne Nahrung programmiert.

Frage von Gast_e86177c4:

Wie lange vor dem Schlafengehen soll die letzte Mahlzeit sein?

Antwort:

Mindestens 2 Stunden.

Frage von Gast_e86177c4:

Können Sie gute Fachbücher zu dem Thema empfehlen?

Antwort:

Prof. Dr. Andreas Michalsen (Charité Berlin): Mit Ernährung heilen. Besser essen, einfach fasten, länger leben. Dr. med. Petra Bracht/Prof. Dr. Claus Leitzmann: Klartext Ernährung: Die

Antworten auf alle wichtigen Fragen - wie Lebensmittel vorbeugen und heilen. INTUITIV INTERVALLFASTEN: Gesund essen & schlank bleiben mit der (r)evolutionären Ernährungssymbiose von Andrea Ciro Chiappa (Leiter der deutschen Fastenakademie) und Uwe Knop (beide Diplom-Ökotröphologen).

Frage von Gast_e6de09f9:

Können Sie uns noch einige hilfreiche Tipps zum intuitiven Essen geben?

Antwort:

Hinterfragen Sie Ihre derzeitigen Lebensumstände. Was ist Ihnen wichtig? Mit wem möchten Sie wann essen? (Familie? Welche Essenspausen sind auf Arbeit möglich? Kochen Sie gerne? Was möchten Sie verändern?) Intuitives Essen ist sehr individuell - Achtsamkeit, Selbstreflexion, ein liebevoller Umgang mit dem eigenen Körper. Insgesamt ein gutes Körpergefühl auch durch Sport bzw. Aktivität aufzubauen ist sehr hilfreich.

Frage von Gast_b6c15470:

Wie überwindet man den Heißhunger?

Antwort:

Am besten ist es, Heißhunger gar nicht erst entstehen zu lassen. Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten sollten fester Bestandteil im Alltag sein. Zwischendurch ausreichend Wasser trinken, ggf. Gemüse essen, Nüsse knabbern, Bitterstoffe einsetzen.

Frage von Gast_af103a47:

Wie viele Kalorien soll man in den 8 Stunden maximal zu sich nehmen?

Antwort:

Die Anzahl der kcal hängt von Ihrem Energieverbrauch ab. Körpergröße, Gewicht, Alter, Geschlecht, Muskelmassenanteil, Bewegung, Arbeit etc. und lässt sich somit nicht pauschal beantworten. Nutzen Sie Apps, mit denen Sie Kalorien tracken können. Ermitteln Sie zunächst, was Sie an normalen Tagen essen. Dann planen Sie eine Kaloriendifferenz von 500-600 kcal pro Tag ein, das kann z.B. durch das Auslassen einer Mahlzeit passieren oder durch 1 h Sport.

Frage von Gast_e6de09f9:

Im Internet gibt es diverse Rechner, darüber kann mein die tägliche Kalorienzufuhr ermitteln, wenn ich weniger esse, nehme ich ab. Wie funktionier jedoch das mit dem Intervallfasten? Reduziere ich meine Kalorienzufuhr oder bleibe ich bei meinem täglichen Kalorienbedarf

Antwort:

Wenn Sie abnehmen möchten, reduzieren Sie Ihre Kalorienzufuhr, achten auf ausreichend Eiweiß (0,8g/kg Körpergewicht) und wenn es für Sie gut ist, praktizieren Sie Intervallfasten.

Frage von Gast_af103a47:

Intermittierendes Fasten was bedeutet das?

Antwort:

Es gibt verschiedene Konzepte des intermittierenden Fastens. Zurzeit dominieren 5:2 oder 16:8. Ersteres bezieht sich auf die Tage in der Woche (2 Tage fasten mit max. 500 kcal) und 16:8 auf die tägliche Nahrungspause von 16 Stunden.

Frage von Gast_e6de09f9:

Kann es denn gesund sein, wenn ich zwei Tage lang 500 Kalorien zu mir nehme?

Antwort:

Wenn Sie kein Untergewicht haben, keine therapiebedürftige Erkrankung, zehrt der Körper von den Reserven...

Frage von Gast_e6de09f9:

Wie lange sollte man das Intervallfasten 5:2 durchführen?

Antwort:

Probieren Sie es 2-4 Wochen aus, sie dürfen es auch dauerhaft durchführen, wenn es Ihnen beim Gewichtsmanagement hilft.

Frage von Gast_7b2df538:

Wie sieht es denn mit der Kombination 10:14 und 5:2 aus? Wie lange ist denn diese Option "Gesund"?

Antwort:

Es ist auch als Dauerernährung geeignet, wenn es zu Ihnen passt und Sie sich damit wohl fühlen. Ihre Lebensmittelauswahl und Ausgewogenheit müssen Sie selbst hinterfragen...

Frage von Gast_e6de09f9:

Was halten Sie als Ernährungswissenschaftlerin von Abnehm-Programmen wie Herbalife und Co.?

Antwort:

Herbalife kann ich nicht beurteilen. Je mehr Nahrungsergänzungsmittel verkauft werden, desto kritischer sollten Sie das Programm hinterfragen. Wichtig ist eine Ernährungsumstellung, auf eine ausgewogene und vollwertige Ernährung, die zu Ihnen passt und die Sie dauerhaft durchführen können, wenn Sie dauerhaft Erfolg haben möchten.

Frage von Gast_af103a47:

Wie sieht es mit Lebensmitteln aus, die besonders gut der Fettverbrennung dienen?

Antwort:

Es gibt Studien zu grünem Tee, 2l/Tag, wenn es keine Probleme mit dem Thein/Coffein gibt, die Wirkung zeigen. Bei 2 Litern grüner Tee, bleibt ja auch nicht mehr so viele Platz für andere kalorienreiche Getränke...;-). Gerne auch Ingwerwasser, arbeiten Sie mit Gewürzen, wenn Sie scharfes Essen mögen, achten Sie auf Omega-3-Fettsäuren, z.B. in Walnüssen, Leinsamen, Algen, Hering.