

Mit Intervallfasten zur perfekten Strandfigur?



Intervallfasten ist eine gesunde und effektive Methode zum Abnehmen. © PublicDomainPictures/pixabay

Die Urlaubssaison steht kurz bevor und wird von den meisten herbeigeseht. Gerade nach den monatelangen pandemiebedingten Reiseeinschränkungen zieht es viele Urlauber nun an den Strand. Einen Haken gibt es dabei meistens aber doch: Unnötige Zusatzpfunde, die sich über die kalte Jahreszeit und während des Lockdowns angesammelt haben. Während lange Kleidung die kleinen Speckröllchen im Winter gut verbirgt, betont die Sommermode gnadenlos jedes Kilo zu viel. Aber wie kann man sich noch pünktlich zum Urlaubsbeginn und vor allem gesund wieder in Form bringen? Intervallfasten ist eine Methode zum Abnehmen, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Was es damit auf sich hat und wie effektiv das Ganze ist, erklärt Diätassistentin Kathleen Voigt aus der Helios Klinik Jerichower Land.

Intervallfasten hat viele Vorteile

Beim Intervallfasten werden bestimmte Zeitfenster festgelegt, in denen gegessen beziehungsweise auf die Nahrung verzichtet wird. Dadurch wird der Selbstreinigungsprozess des Körpers, auch Autophagie genannt, zur Zellreinigung, Zellregeneration und zum Zellaufbau angekurbelt. Der gewünschte Effekt des Intervallfastens ist meist eine langfristige Gewichtsabnahme. Diese Form des

Abnehmens bringt viele Vorteile. So verbessern sich beispielsweise der Blutdruck, die Blutfette und Insulinresistenz sowie der Schlaf. Daher ist Intervallfasten auch gut geeignet für Menschen mit erhöhten Blutfettwerten, Herz-Kreislaufkrankungen, Übergewicht oder Diabetes mellitus Typ 2.

Wie funktioniert Intervallfasten?

Es gibt verschiedene Intervalle, die für die Fastenzeit gewählt werden können. Eine sehr häufige Methode ist das 16:8 Intervallfasten. Hierbei darf innerhalb von acht Stunden gegessen werden und anschließend wird 16 Stunden lang komplett auf Nahrung verzichtet. Während der Fastenzeit können energiefreie Getränke wie zum Beispiel Wasser oder ungesüßter Tee getrunken werden. Im Essenszeitfenster wird eine gesunde und ausgewogene Ernährung empfohlen, um abzunehmen und Diabetes vorzubeugen. Hülsenfrüchte, Gemüse, Salat, Nüsse, Geflügel, Fisch sowie Milch- und Vollkornprodukte eignen sich gut. Zucker und Weißmehlprodukte sollten vermieden werden.



Obst ist eine gesunde Nahrungsoption während der Essenszeitfenster. © Helios

Bei der 2 Tage-Diät darf man an fünf Tagen der Woche normal essen, während an den anderen beiden Tagen maximal 500 bis 600 Kalorien aufgenommen werden sollen. An diesen Fastentagen können zum Beispiel Obst und Gemüse oder Gemüsesuppen gegessen werden.



Gemüse ist beim Fasten erlaubt. © Helios

Beim Dinner Cancelling wird an mehreren Tagen am Abend gefastet. Die Essenspause bis zum Frühstück soll hierbei mindestens 14 Stunden betragen. Dadurch wird der Insulinspiegel entlastet und die Gewichtsreduktion angeregt.

Eine weitere Methode ist das Alternate Day Fasting. Im Wechsel wird an einem Tag innerhalb von zwölf Stunden gegessen und dann einen Tag lang, bis zu 36 Stunden, auf Nahrung verzichtet. Diese Fastenmethode hat mehrere Vorteile, so gehen das Bauchfett, das Gewicht und die Entzündungsparameter zurück, der Cholesterinspiegel sowie der Blutdruck- und die

Blutzuckerwerte werden gesenkt und die Fettverbrennung wird angekurbelt. An den Essenstagen gibt es keinerlei Einschränkungen bei der Ernährung.

Ist Intervallfasten gesund?

In den Fastenintervallen hat der Körper Zeit, sich zu regenerieren und den Selbstreinigungsprozess zu aktivieren. Wenn eine Fastenzeit von mindestens 14 bis 17 Stunden eingehalten wird, ist die Zellerneuerung möglich. Auch Sport ist gut und wichtig für die Gesundheit und das Abnehmen. An den Fastentagen sollte jedoch auf intensive körperliche Belastungen und Ausdauertraining verzichtet werden. Andernfalls können Kreislaufprobleme auftreten, da im Fastenzustand wenig Glukose im Blut ist. Nach dem Sport müssen die Glykogenspeicher wieder aufgefüllt werden. Hierzu eignen sich zum Beispiel isotonische Getränke, wie Apfelschorle und eiweißhaltige Lebensmittel.

Diejenigen, die konsequent dranbleiben, sich an die Fastenintervalle halten und sich ausgewogen ernähren und bewegen, können ihr Gewicht dauerhaft reduzieren. Dem langersehnten Strandurlaub steht dann nichts mehr im Weg.

Bildmaterial zum Download finden Sie hier:

www.helios-gesundheit.de/themenservice

Kontakt:

Ines Balkow

Helios Kliniken GmbH

Telefon: 030 / 52 13 21 421

E-Mail: ines.balkow@helios-gesundheit.de