



**DER WEG
ZU MEHR
VITALITÄT &
GESUNDHEIT**

INTERMITTIERENDES FASTEN

Intermittierendes Fasten (Intervallfasten, IF) bezeichnet eine Fastenform, die sich aus Phasen des Nahrungsverzichtes und Phasen der normalen Nahrungsaufnahme zusammensetzt. Am bekanntesten ist das 16:8-Fasten und das 5:2-Prinzip. Sowohl das Intervallfasten als auch das Konzept der Kalorienrestriktion entspringen der gleichen Idee. Kalorienrestriktion meint die Einschränkung der Energiezufuhr während zeitgleicher Zufuhr aller wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Beide Ansätze entsprechen der Ernährung unserer frühesten Vorfahren, die nicht ständig einen gut gefüllten Kühlschrank zur Verfügung hatten.

Das Intermittierende Fasten ist als langfristige Ernährungsform geeignet und hat positive Einflüsse auf die Gesundheit. So soll es zum Beispiel Alterungs- und Entzündungsprozesse verringern. Außerdem kann es die Therapie verschiedener Erkrankungen unterstützen.

Die Durchführung des Intermittierenden Fastens sollte individuell erfolgen und sich an den entsprechenden Zielen orientieren. Da die ständige Nahrungszufuhr zur Gewohnheit geworden ist, kann es zu Beginn der Fastenphase häufig zu Hunger kommen. Die Fastenphase hilft Vielen ein natürliches Sättigungs- und Hungergefühl zu erlernen. Bereits nach mehreren Tagen tritt eine schnelle Gewöhnung auf.

ALLGEMEINE PRAKTISCHE TIPPS:

- **Geben Sie nicht dem ersten Hungergefühl nach**
- **Essen Sie nur so viel, wie es ihr Sättigungsgefühl zulässt**
- **Genießen Sie in Ruhe und Kauen Sie gut**
- **Vermeiden Sie große und üppige Mahlzeiten**

TRINKVERHALTEN

Trinken Sie während der Fastenphase ausreichend und achten Sie auf die richtige Getränkeauswahl. Zu den geeigneten Getränken gehören Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee und kalorienfreie Getränke. Koffein verhilft nicht nur zum ersten Energieschub am Tag, sondern vermindert auch den Appetit und ist damit besonders bei auftretendem Hunger geeignet.

16:8 Fasten:

Die tägliche Fastenphase dauert 16 Stunden an und anschließend kann innerhalb von 8 Stunden die Nahrungsaufnahme erfolgen.

20:4 Fasten:

Hier hat man pro Tag nur 4 Stunden zur Nahrungsaufnahme zur Verfügung.

5:2 Fasten:

Das Prinzip legt 2 Tage fest, an denen die Kalorienaufnahme auf 500-650 kcal beschränkt ist. Die restlichen 5 Tage finden keine Einschränkungen statt. Die Energieaufnahme sollte aber dem Energiebedarf entsprechen.



16:8-FASTEN

Das bekannteste Modell ist das 16:8-Fasten. Hierbei werden 16 Stunden am Tag gefastet und die restlichen 8 Stunden darf gegessen werden. Dabei können Sie die Fastenphase so legen, wie es am besten zu Ihrem Alltag passt.

Zeitfenster: Fasten
vor 12 Uhr, keine
Milch, kein Zucker



Zeitfenster: Essen
von 12 - 20 Uhr



Zeitfenster: Fasten
nach 20 Uhr



5:2-PRINZIP

Das 5:2 Prinzip legt 2 Tage fest, an denen die Kalorienaufnahme auf 500-650 Kalorien beschränkt ist. Die restlichen 5 Tage finden keine Einschränkungen statt. Die Energieaufnahme sollte aber dem Energiebedarf entsprechen.



Generell gibt es keine Einschränkungen bzgl. der Lebensmittelauswahl, es sollte aber auf eine ausgewogene vollwertige Ernährung geachtet werden.

LEBENSMITTELAUSWAHL:

- Frisches Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte
- Fettarme Milchprodukte
- Hochwertiges Fleisch/Fisch
- Nüsse/Samen
- Pflanzliche Öle

Die letzte Mahlzeit vor der erneuten Fastenphase sollte so gestaltet werden, dass der Blutzuckerspiegel langsam ansteigt und später wieder langsam abfällt. Zudem sollte sie sättigend sein, damit kein verfrühter Hunger während der Fastenphase auftritt. Dafür eignen sich Mahlzeiten mit komplexen Kohlenhydraten kombiniert mit Fett und Protein.

Hinweis: Möchten Sie sich näher mit der vollwertigen Ernährung beschäftigen, finden Sie in unserem Ernährungsflyer „Vollwertige Ernährung“ weitere Informationen.

Bildnachweise:

© Katecat - stock.adobe.com

Tipps für die 2 Fasten Tage:

- Essen Sie eiweißreich
- Essen Sie viel Gemüse
- Greifen bei Hungergefühl auf heiße Brühen und Tee zurück
- Trinken Sie ausreichend

Meiden Sie:

- Fastfood und stark verarbeitete Lebensmittel
- Zuckerhaltige Limonaden
- Süßigkeiten
- Fettige Knabbereien
- Alkohol