

WWU
MÜNSTER

Teil 2

Intervall- fasten

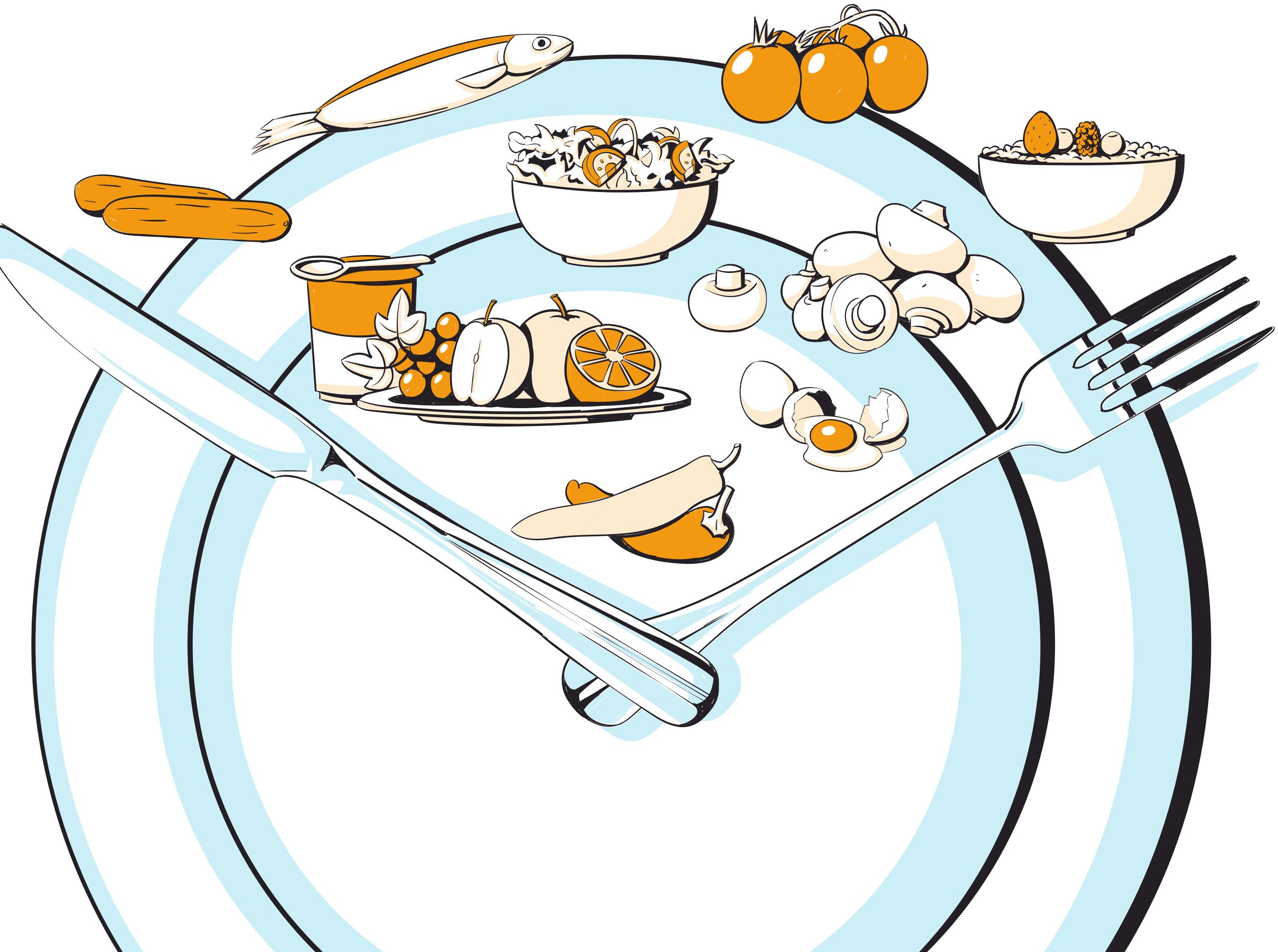


Eat
Smarter

Grundsätzliches

Das Intervallfasten ist einer von vielen Ernährungstrends, vor allem die 16:8-Methode ist derzeit populär.

Was Intervallfasten genau ist, was ihr bei der 16:8-Methode beachten müsst und wie ihr von dieser Methode profitieren könnt, erklären wir euch in diesem Teil unserer Reihe Hochschulsport@Home: Eat Smarter.



Intervallfasten – eine entspannte Form des Fastens

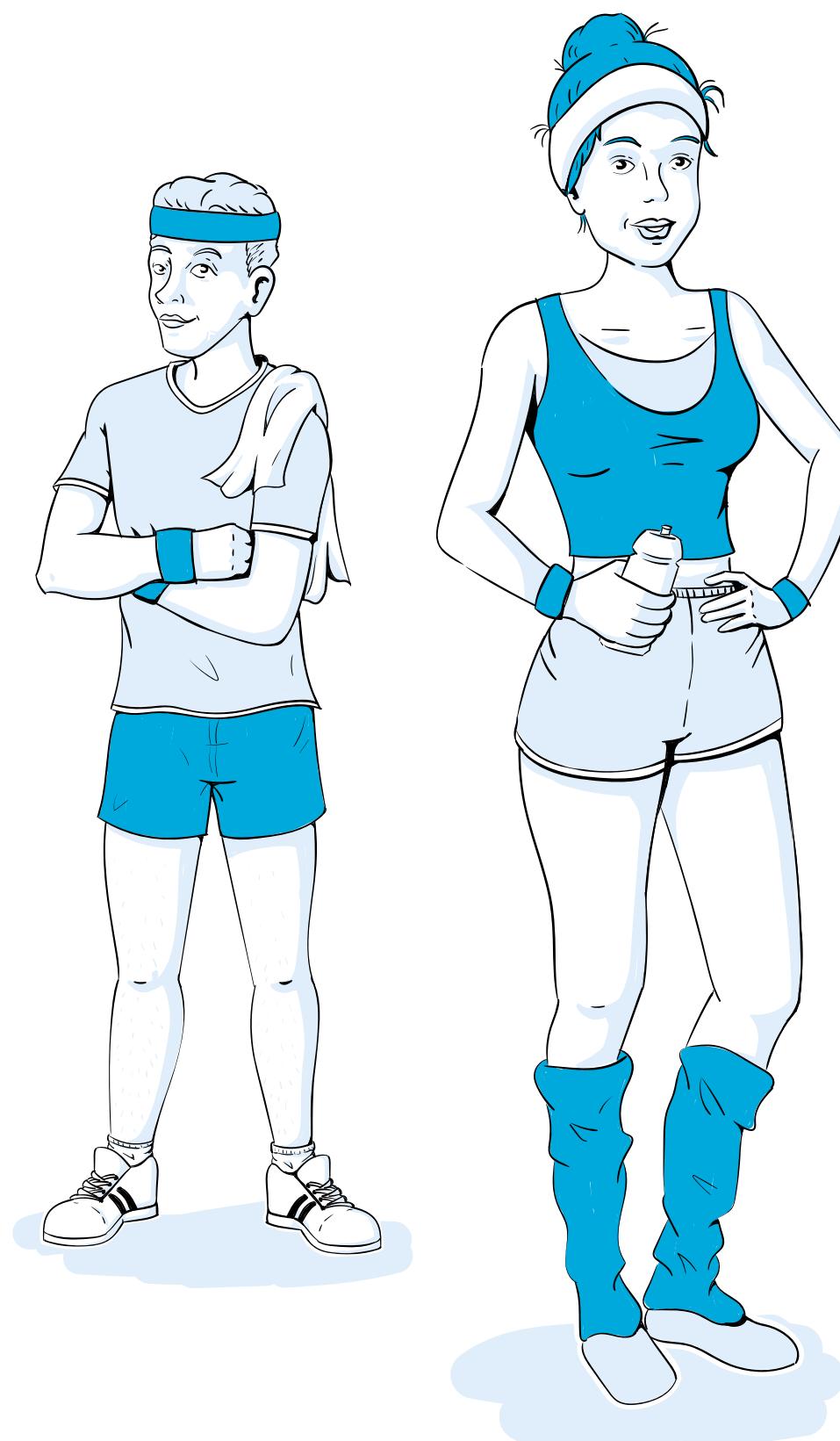
Im Unterschied zum altbekannten (Heil)Fasten wird beim Intervallfasten nicht für eine längere Zeit am Stück auf feste Nahrung verzichtet, sondern Phasen ohne Essen wechseln sich mit Phasen ab, in denen gegessen wird. Es entsteht also nie das Gefühl eines kompletten Verzichts. Was die Dauer und Häufigkeit der Essenspausen angeht, gibt es unterschiedliche Modelle:

Beim **Alternate Day Fasting** wird täglich gewechselt. Auf einen Tag, an dem normal gegessen wird, folgt ein Tag des Fastens.

Bei der **5:2-Diät** darf an fünf Tagen normal gegessen werden, an den übrigen beiden Tagen sollte die Kalorienzufuhr unter 25 % des eigentlichen Bedarfs liegen.

Kürzere Essenspausen gibt es bei der **16:8-Methode**: Hier wird eine Mahlzeit (Frühstück oder Abendessen) ausgelassen, sodass 16 Stunden keine Nahrung aufgenommen wird. Die übrigen 8 Stunden darf gegessen werden. Ein großer Teil der Fastenphase liegt in der Schlafenszeit. Das macht es für viele einfacher, diese Methode durchzuführen und durchzuhalten.

Phasen ohne Essen – kann das gut sein?



Nicht alle positiven Effekte, von denen wir im Zusammenhang mit der 16:8-Diät lesen, sind belegt. Nachweislich eignet sich die Methode aber gut, um unser Gewicht in Zeiten, in denen wir uns wenig bewegen, zu halten oder es zu reduzieren. Dabei funktioniert sie genauso gut wie eine herkömmliche Diät. Am Ende des Tages wird bei beiden Varianten weniger Energie aufgenommen, als verbraucht. Für welche Variante ihr euch entscheidet, hängt davon ab, mit welcher ihr besser zuretkommt. Einigen fällt es schwer, ihre gesamte Ernährung so umzustellen, dass Kalorien eingespart werden. Für diejenigen kann das Intervallfasten eine gute Alternative darstellen. Das kurze Essenszeitfenster von acht Stunden sorgt bei vielen automatisch dafür, dass sie nicht mehr Energie zu sich nehmen als benötigt wird. Zumindest bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung ohne regelmäßiges Snacken.

Ein weiterer Vorteil der 16:8-Methode: Sie lässt sich sehr gut in den Alltag integrieren und ihr seid beim Timing relativ flexibel. Wer morgens ohne Frühstück nicht in den Tag starten kann, der lässt das Abendessen aus und umgekehrt: Wer abends nicht gut ohne Essen kann, der

verzichtet auf sein Frühstück. Egal für welche Variante ihr euch entscheidet, ein großer Teil der Fastenzeit liegt in der Nacht. Der Verzicht kommt einem dadurch nicht so lang vor.

Im Übrigen profitieren unsere Leistungsfähigkeit und Muskulatur davon, dass die Phasen ohne Essen nur kurz sind. Denn dadurch können wir verhindern, dass unser Körper für die Energieherstellung auf die Proteine unserer Muskulatur zurückgreift.

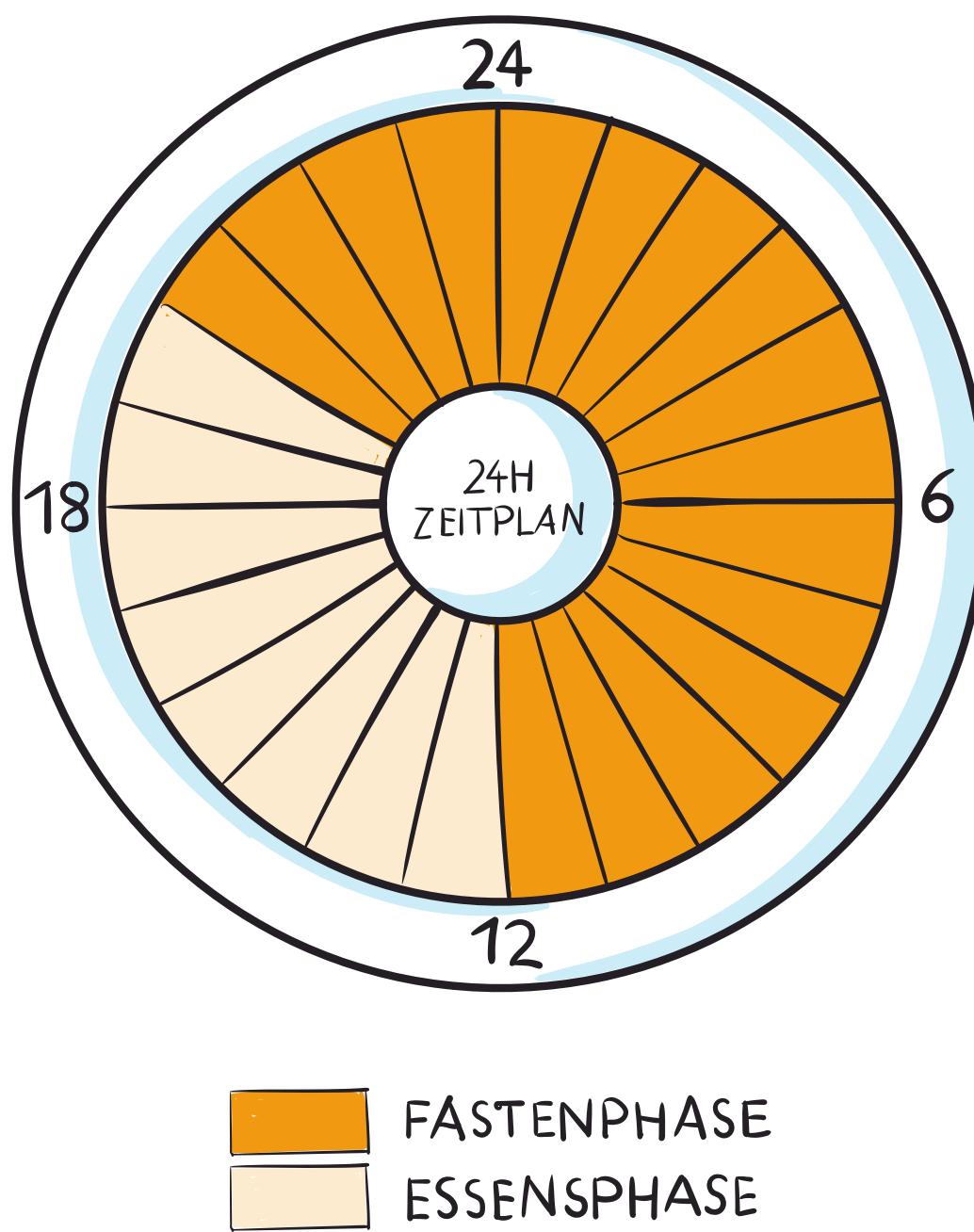
Was gilt es zu beachten?

Zwei Aspekte solltet ihr beim Intervallfasten im Blick haben. Zum Einen gilt es, den täglichen Energiebedarf zu berücksichtigen. Wer viel Sport treibt und eh schon einen hohen Energiebedarf hat, der sollte seinen Speiseplan so gestalten, dass er den individuellen Tagesbedarf an Energie deckt. Das lässt sich über die Menge und über den Energiegehalt der Lebensmittel steuern. Die Menge kann über die Größe der Portionen und Häufigkeit der Mahlzeiten beeinflusst werden. Die Auswahl der Lebensmittel entscheidet über den Energiegehalt der Gerichte. Aber auch für die, die ihr Gewicht reduzieren möchten, lohnt es sich, die zugeführten Kalorien mit dem Energiebedarf abzugleichen. Denn



das Auslassen einer Mahlzeit alleine garantiert noch keinen Erfolg. Entscheidend ist immer, dass weniger Energie zugeführt als aufgenommen wird. Auch wenn es schwieriger ist, viele Kalorien in kürzerer Zeitspanne zu sich zu nehmen, ist es möglich. Daher solltet ihr euch damit befassen, wie viel und auch was in den acht Stunden gegessen wird.

Hier kommen wir zum zweiten wichtigen Punkt: den Nährstoffen. Weniger Essen heißt nicht nur weniger Kalorien, sondern auch weniger Nährstoffe. Ihr solltet beachten, dass ihr die Mahlzeiten und Snacks so wählt, dass sie euch mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Das funktioniert gut über eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Letzte beinhaltet Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Fette aus überwiegend pflanzlichen Produkten sowie Fleisch und Fisch in Maßen.



Eignet sich Intervallfasten für jeden?

Sich während des Intervallfastens gesund zu ernähren, ist insbesondere für Personen mit einem hohen Energiebedarf schwierig. Denn die Essensmenge zu erhöhen, kann bedeuten, über das Sättigungsgefühl hinaus weiter zu essen oder zu essen, obwohl noch kein Hunger verspürt wird. Darüber hinaus muss für Gerichte mit sehr hohem Energiegehalt in der Regel auf Lebensmittel mit hohem Zucker- oder Fettgehalt zurückgegriffen werden. In diesem Fall ist es nicht ratsam, eine Ernährungsform zu wählen, bei der phasenweise auf Nahrung verzichtet wird.

16:8 in der Praxis

Um sich in den acht Stunden gut zu versorgen, ist es hilfreich, sich einen Essensplan zu erstellen und diesen an die Tagesroutine anzupassen. Der zusätzliche Einsatz von Food Tracking-Apps oder einem Ernährungstagebuch ermöglicht es, den Überblick zu behalten und zu prüfen, ob die Energiemenge und die aufgenommenen Inhaltsstoffe den Bedarf decken.

Beispiel für einen Tagesplan ohne Frühstück

So kann ein Tagesplan ohne Frühstück aussehen:

- Morgens** Kaffee, Wasser, ungesüßter Tee
- Mittags** Kichererbsensalat
- Abends** Hähnchengeschnetzeltes mit Reis und Gemüse

Kicher- erbsensalat

Zutaten
für 2 Personen

- > 125 g rote Kirschtomaten
- > 125 g gelbe Kirschtomaten
- > ½ Salatgurke
- > 125 g Kichererbsen
- > ¼ Bund Petersilie
- > 25 g Feta
- > ½ Zitrone
- > 1 EL Honig
- > 2 EL Olivenöl
- > 2 EL Balsamico
- > Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Tomaten und die Gurke waschen, klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen und kalt abwaschen. Anschließend mit in die Schüssel geben.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Den Feta zerbröseln und mit der Petersilie zum Gemüse dazugeben. Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft mit dem Balsamico und Honig vermengen. Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Glossar

Begriff	Erklärung
Kalorie	Maßeinheit für Energie <i>(Angabe auf Lebensmitteln erfolgt in Kilotkalorie oder Kilojoule)</i>
Energiegehalt	Energiemenge, die der Körper beim Abbau der Nahrung gewinnen kann
Grundumsatz	Menge an Energie, die zur Aufrechterhaltung lebenswichtiger Körperfunktionen (wie Atmung, Herz-Kreislauf-System) in Ruhe benötigt wird
Leistungsumsatz	Energiemenge, die durch körperliche Aktivität verbraucht wird
Energiebedarf	Gesamte Energie, die pro Tag benötigt wird <i>(setzt sich zusammen aus Grundumsatz und Leistungsumsatz)</i>

Um eine Idee davon zu bekommen, wie hoch euer Energiebedarf in etwa ist, können [Kalorienbedarfsrechner](#) hilfreich sein.

Hochschulsport Münster
Leonardo-Campus 11
48149 Münster
Tel.: 0251 83-38390
hochschulsport@uni-muenster.de

www.hochschulsport.ms
  [hochschulsport.ms](https://www.instagram.com/hochschulsport.ms/)

Impressum

Herausgeber: Hochschulsport Münster
Redaktion: Janette Lindner, Lea Hartwig
V.i.S.d.P.: Jörg Verhoeven
Satz und Layout: goldmarie design

