

Das sind sehr erstaunliche Ergebnisse, die dem bisherigen Wissen widersprechen. Wir empfehlen jedoch in unserer Beratung jedoch schon immer **kein Intermittierendes Fasten**. Buchautoren, darunter auch Ärzte, schwören auf das Intervallfasten 16/8. Warum, damit sie Bücher verkaufen können? Sogar Krankenkassen, die sowieso keine Ahnung von Gesundheit und Ernährung haben, empfehlen 16/8. Mit wenig Aufwand sollen Menschen gesund werden und bleiben.

An der Studie nahmen etwa 20'000 Erwachsene in den USA mit einem Durchschnittsalter von 49 Jahren teil. Die Studienteilnehmer wurden im Median 8 Jahre lang und maximal 17 Jahre lang beobachtet. Die Studie umfasste Daten von NHANES-Teilnehmern, die bei der Einschreibung zwischen 2003 und 2018 mindestens 20 Jahre alt waren und innerhalb des ersten Jahres nach der Einschreibung zwei 24-Stunden-Erinnerungsfragebögen zur Ernährung ausgefüllt hatten.

Ungefähr die Hälfte der Teilnehmer bezeichnete sich selbst als Männer, die andere Hälfte als Frauen. 73,3 % der Teilnehmer bezeichneten sich selbst als nicht-hispanische weisse Erwachsene, 11 % als hispanische Erwachsene, 8 % als nicht-hispanische schwarze Erwachsene und 6,9 % der Erwachsenen bezeichneten sich selbst als eine andere Rassenkategorie, einschliesslich gemischtrassiger Erwachsener und Erwachsener mit anderer nicht-hispanischer Rasse.

Menschen, die ihre gesamte Nahrung in weniger als 8 Stunden pro Tag zu sich nahmen, hatten ein 91 % höheres Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Das erhöhte Risiko eines kardiovaskulären Todes wurde auch bei Menschen mit einer Herzerkrankung oder Krebs festgestellt.

Bei Menschen mit bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen war eine Essdauer von nicht weniger als 8, aber weniger als 10 Stunden pro Tag ebenfalls mit einem 66 % höheren Risiko verbunden, an einer Herzkrankheit oder einem Schlaganfall zu sterben.

Eine zeitlich eingeschränkte Nahrungsaufnahme verringerte das Gesamtrisiko für den Tod aus irgendeiner Ursache nicht.

Eine Essdauer von mehr als 16 Stunden pro Tag wurde mit einem geringeren Krebssterblichkeitsrisiko bei Menschen mit Krebs beobachtet.

Einfach erklärt: Wer in 8 Stunden so viel isst, wie vorher innerhalb 16 Stunden, überfordert seinen Körper stark.

Tipp: Essen Sie nur wenn Sie hungrig sind. Sie kommen so am besten zurecht. Und vor allem natürlich gesund.

Quelle:

<https://newsroom.heart.org/news/8-hour-time-restricted-eating-linked-to-a-91-higher-risk-of-cardiovascular-death>