

# **ALFA-Diet – Influence and Impact on mood, life quality, cognitive alertness and eating behaviour –a prospective pilot study on obese adults**

Zur Erlangung des akademischen Grades

**Doktorin der gesamten Heilkunde (Dr. med. univ)**

an der

**Medizinischen Universität Wien**

ausgeführt an der

Univ. Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde Abteilung für Ernährungsmedizin

Unter der Anleitung von **Prof. Dr. Kurt Widhalm**

eingereicht von **Bianca Tosolini**

## **Zusammenfassung**

Die Auswirkungen der Diätform des alternierenden Fastens auf die Körperkonstitution und das Lipidprofil sind im Tiermodell oder über kurze Zeiträume beschrieben. Es gibt überraschenderweise wenig Literatur bezogen auf die psychophysischen Auswirkungen einer Diätintervention. Diese Diplomarbeit greift diese Thematik auf und klärt die Frage, ob sich durch die längere Durchführung der Diätform ALFA negative Konsequenzen im Bezug auf Essverhalten, Befindlichkeit, gesundheitsbezogene Lebensqualität und Konzentration ergeben.

Methodik

Die Parameter kognitive Kontrolle und die Störbarkeit des Essverhaltens, Vitalität, psychisches Wohlbefinden, Wachheit, Stimmung, Ruhe, Reaktionszeit und Impulskontrolle werden innerhalb der 12-wöchigen

Dauer der Studie im Rahmen von Fragebögen und eines Computer-basierten Konzentrationstests ermittelt. Sie wurden zu Beginn, nach 4 und 8 Wochen und zum Ende der Diätintervention jeweils an einem Fasttag erhoben.

## Resultate

In der Auswertung der somatischen Ergebnisse ( Diplomarbeit: Patrik Horak, Effects of alternate-day fasting (ALFA) on body fat distribution, lipid profile and blood pressure

– a prospective pilot study on obese adults) nahmen die Probanden über die Studiendauer von 12 Wochen 7,4kg (+/- 4,3) ab, zusätzlich konnte eine deutliche, signifikante Senkung der Triglyceride um rund 35% festgestellt werden. Die Resultate dieser Pilotstudie zeigen eine eindeutige Verbesserung im Bereich der Störbarkeit des Essverhaltens. Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen dem Beginn (MW=10,67; SD=3,416) und dem Ende (MW=5,44; SD=2,297) der Diätintervention ( $p=0,002$ ). Die Parameter der Befindlichkeit (Stimmung, Wachheit, Ruhe) zeigen an den Fastentagen keine negativen Veränderungen, in der Dimension der Wachheit ist eine Veränderung von Beginn (MW= 13,13; SD= 2,560) zu Woche 4 (MW= 15,43; SD= 3,155) hervorzuheben ( $p=0,012$ ). Während der Diätintervention tritt weiters eine Verbesserung im Bereich des psychischen Wohlbefindens [Beginn (MW= 21,60; SD= 3,851), Ende (MW= 26,44; SD= 1,333),  $p=0,009$ ] und der Vitalität [Beginn (MW= 13,53; SD=2,696), Ende (MW= 17,00; SD= 3,000),  $p=0,008$ ] ein. In den Dimensionen der Konzentration- Reaktionszeit [Beginn (MW= 859,467; SD= 388,9462), Ende (MW= 869,311; SD= 316,5085),  $p=0,641$ ] und Impulskontrolle [Beginn (MW= 53,990; SD= 5,4638), Ende (MW= 52,162; SD= 3,3697),  $p=0,155$ ]- traten während der Dauer der Studie keine Veränderungen auf.