

Effects of alternate-day fasting (ALFA) on body fat distribution, lipid profile and blood pressure – a prospective pilot study on obese adults.

Zur Erlangung des akademischen Grades

Doktor 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
Patrik Horak

Zusammenfassung

Hintergrund

Die Auswirkungen der Diätform des alternierenden Fastens über einen Zeitraum von wenigen Wochen auf die Körperzusammensetzung und das Lipidprofil werden in wenigen Arbeiten angedeutet, jedoch nicht im Detail längerfristig wissenschaftlich erforscht. Die Diplomarbeit knüpft an die sehr wenigen Erfahrungen mit dieser Thematik an und beschäftigt sich allen voran mit der Beantwortung der Frage, ob ALFA eine metabolisch wirksame, praktisch über längere Zeit durchführbare und bezüglich der psychophysischen Nebenwirkungen vertretbare Diätform ist.

Studiendesign

Im Rahmen einer deskriptiven, prospektiven Pilotstudie wurden 15 Patienten angehalten, über einen Zeitraum von zwölf Wochen alternierend

an einem Tag ihren normalen, tagtäglichen Essgewohnheiten nachzugehen und am darauffolgenden Tag völlig auf Nahrung zu verzichten. Anthropometrische Messungen (Größe und Gewicht), sowie eine Blutdruckmessung und die Bioelektrische Impedanz Analyse werden bei der Prätestung t0 durchgeführt und danach alle 2 Wochen bis zur Abschlusstestung t6 (nach 12 Wochen) wiederholt. Nebenbei wird zu Beginn, nach 6 Wochen (t3) und am Ende der Studie Blut zur Bestimmung des Lipidprofils abgenommen.

Ergebnisse

9 von 15 Probanden partizipierten die Intervention vollständig, wobei keiner der Abbrecher direkt auf Nebenwirkungen der Diät zurückzuführen ist. Durchschnittlich 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. Weiters wird eine Reduktion des Gesamtcholesterins, sowie des LDL-Cholesterins um jeweils 8% beobachtet, der Körperfettanteil aller Probanden fällt um rund 14,7%. VLDL und HDL-Cholesterin bleiben im Wesentlichen unverändert.

Schlussfolgerung

Die erhobenen Daten zeigen, dass ALFA eine metabolisch wirksame, praktisch über längere Zeit durchführbare und bezüglich der psychophysischen Nebenwirkungen vertretbare Diätform ist.