



Fasten senkt den Cholesterinspiegel

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 24 November 2020

Bei einem zu hohen Cholesterinspiegel wäre zunächst eine Ernährungsumstellung sehr hilfreich - und da viele Menschen mit einem überhöhten Cholesterinspiegel auch übergewichtig sind, ist eine gesunde Ernährung hier gleich doppelt sinnvoll: Der Cholesterinspiegel sinkt und das Körpergewicht nimmt ab.

Intermittierendes Fasten und der Cholesterinspiegel

Immer mehr Menschen probieren das Intermittierende Fasten aus und fühlen sich damit wohler denn je. Das Intermittierende Fasten ist kein echtes Fasten, denn man schränkt dabei nicht unbedingt die Kalorienzahl ein. Man ändert lediglich seine Essenszeiten und verlängert zu allererst die Nachtfastenzeit.

Während man normalerweise am Abend vielleicht noch um 20 Uhr etwas isst und am Morgen schon um 7 Uhr frühstückt, wird beim Intermittierenden Fasten am Abend spätestens um 17 Uhr gegessen und am nächsten Tag erst um beispielsweise 11 Uhr. Auf diese Weise verlängert man die Nachtfastenperiode von 11 Stunden auf 18 Stunden.

Man isst also nur in einem Zeitfenster von 11 bis 17 Uhr. Doch auch in diesem Zeitfenster isst man nicht pausenlos, sondern nimmt nur zwei Hauptmahlzeiten zu sich. Selbstverständlich isst man langsam und kaut sorgfältig.

Das Intermittierende Fasten hat sehr viele gesundheitliche Vorteile, die wir hier aufgeführt haben: [Das Intermittierende Fasten](#) und hier: [Das Heilfasten](#). Seit 2014 weiss man überdies, dass das Intermittierende Fasten den Cholesterinspiegel nachhaltig senken kann.

Beim Intermittierenden Fasten wird Cholesterin verbrannt

Beim Intermittierenden Fasten wird in Sachen Cholesterin offenbar ein ganz besonderer Mechanismus aktiviert. Das Cholesterin in den Fettzellen - und zwar ausgerechnet das sog. schlechte Cholesterin (LDL-Cholesterin) - wird vom Organismus einfach zur Energiegewinnung genutzt und verbrannt. Der überhöhte Cholesterinspiegel sinkt, und schon haben wir einen Risikofaktor für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen weniger.

Forscher am *Intermountain Heart Institute des Intermountain Medical Center* in Murray, Utah erklärten, dass sich bereits nach einer Fastenzeit von 10 bis 12 Stunden der Organismus auf die Suche nach alternativen Energiequellen begibt. Die Glucosevorräte sind aufgebraucht, so dass Ersatz her muss. Also zieht der Körper das LDL-Cholesterin aus den Fettzellen und gewinnt daraus Energie.

Die Forschungsergebnisse aus Utah wurden u. a. bei den wissenschaftlichen Zusammenkünften der *American Diabetes Association* in San Francisco im Jahr 2014 vorgestellt.

Fasten als Therapie bei Diabetes

Fasten hat das Potential, ein wichtiges Therapieverfahren bei Diabetes zu werden", so Dr. Benjamin Horne, Leiter der Studie. "Zwar untersuchen wir nun die gesundheitlichen Vorteile des Fastens seit vielen Jahren, doch wussten wir nie, auf welche Weise genau das Fasten gerade bei Diabetes bzw. beim Ausschalten der typischen Diabetes-Risikofaktoren so gut wirkt."

Beim [Prädiabetes](#), der Vorstufe des Diabetes, steigt der Blutzuckerspiegel bereits höher als normal, aber noch nicht so hoch, dass man ihn [Diabetes](#) nennen könnte. Schon in früheren Studien - z. B. aus dem Jahr 2011 - konnte Dr. Horne zeigen, dass das Fasten einen derart chronisch erhöhten Blutzuckerspiegel reduziert und auch ein vorhandenes Übergewicht abbaut.

Fasten hebt kurzfristig den Cholesterinspiegel

Als wir die Wirkungen des Fastens auf den Cholesterinspiegel bei gesunden Personen beobachtet hatten, stiegen die Cholesterinwerte innerhalb einer 24-stündigen Fastenperiode", erzählt Dr. Horne.

Aufgrund der Studienergebnisse aus 2011 führt Dr. Horne eine weitere Studie durch, um über einen längeren Zeitraum hinweg die Wirkungen des Fastens auf einen Prädiabetes zu untersuchen. Alle Studienteilnehmer waren Prädiabetiker im Alter zwischen 30 und 69 Jahren. Mindestens drei der folgenden Diabetes-Risikofaktoren trafen auf die Studienteilnehmer zu:

- Übergewicht - besonders im Bauchraum (Apfeltyp)
- Hohe Blutfettwerte
- Niedrige HDL-Cholesterinwerte, die das Risiko für Herzkrankheiten erhöhen (HDL-Cholesterin wird auch "gutes" Cholesterin genannt)
- Hoher Blutdruck
- Erhöhter Nüchternblutzucker - ein leicht erhöhter Blutzuckerspiegel im nüchternen Status kann ein frühes Zeichen für Diabetes sein

Unter den Studienteilnehmern waren Personen mit Übergewicht und auch Personen mit Normalgewicht. In früheren Studien zu diesem Thema hatte man ausschliesslich übergewichtige Teilnehmer zugelassen und sich ausserdem nur auf einen möglichen Gewichtsverlust während des Fastens konzentriert.

Natürlich kam es auch in der Studie des *Intermountain Medical Center* zu einem Gewichtsverlust - nämlich drei Pfund in sechs Wochen - doch schaute man eher darauf, wie sich das [Fasten](#) auf den Diabetes und seine übrigen Risikofaktoren auswirkte.

Langfristig senkt das Fasten den Cholesterinspiegel

Während der Fastentage, stieg der Cholesterinspiegel leicht – wie er es auch in der früheren Studie bei gesunden Personen getan hatte. Diesmal jedoch beobachteten wir die Angelegenheit über einen Zeitraum von sechs Wochen hinweg, in dem die Probanden weiterhin das Intermittierende Fasten praktizierten. Hierbei zeigte sich, dass der Cholesterinspiegel langfristig um 12 Prozent gesenkt werden konnte. Übergewicht wurde in dieser Zeit natürlich ebenfalls abgebaut.", erzählte Dr. Horne.

Wenn das LDL-Cholesterin zwecks Energiegewinnung aus den Fettzellen gezogen und verbrannt wird, trägt dieser Prozess nicht nur zur Senkung des Cholesterinspiegels, sondern gleichzeitig zur Aufhebung der Insulinresistenz bei, was nun wiederum das Diabetesrisiko senkt.

Denn eine Insulinresistenz liegt regelmässig beim Diabetes Typ 2 vor. In diesem Fall reagieren viele Körperzellen nicht mehr ausreichend auf das Insulin, so dass der Zucker zu einem grossen Teil im Blut bleibt, die Bauchspeicheldrüse immer mehr Insulin ausschütten muss und irgendwann erschöpft ist – was einen insulinpflichtigen Diabetes zur Folge hätte.

Regelmässiges Fasten oder auch das Intermittierende Fasten ist daher eine sehr gute Idee, wenn man die typischen Risikofaktoren für Diabetes ausschalten oder auch einfach "nur" seinen Cholesterinspiegel senken will.

- Weitere Studien zur hilfreichen Wirkung des Fastens bei Diabetes finden Sie hier: [Fasten bei Diabetes](#)
- Wie das Fasten vor Brustkrebs schützen kann, finden Sie hier erklärt: [Wie Fasten Brustkrebs vorbeugt](#)
- Wie das Fasten Krebszellen töten kann, haben wir hier beschrieben: [Intermittierendes Fasten tötet Krebszellen](#)

Quellen

1. Intermountain Medical Center. Fasting reduces cholesterol levels in prediabetic people over extended period of time, new research finds. ScienceDaily, 14. Juni 2014, (Fasten senkt Cholesterinspiegel bei prädiabetischen Personen über einen längeren Zeitraum, so eine neue Studie)

2. Horne BD et al. Usefulness of Routine Periodic Fasting to Lower Risk of Coronary Artery Disease among Patients Undergoing Coronary Angiography, Am J Cardiol, 2008, (Nützlichkeit von regelmässigem intermittierendem Fasten zur Reduzierung des Risikos für die koronare Gefässkrankheit bei Patienten mit Koronarangiographie)
3. Horne BD et al., Relation of routine, periodic fasting to risk of diabetes mellitus, and coronary artery disease in patients undergoing coronary angiography. Am J Cardiol. 2012, (Zusammenhang zwischen regelmässigem intermittierendem Fasten und dem Diabetesrisiko sowie der koronaren Gefässkrankheit bei Patienten mit Koronarangiographie)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker