

## **Periodisches Fasten nach dem Buchinger Wilhelmi Programm reduziert krankhafte Fettansammlung in der Leber (Fettleber) und kann so einer Leberzirrhose vorbeugen.**

<https://www.buchinger-wilhelmi.com/wissenschaft/> (Oktober 2019)

Die krankhafte Ansammlung von Fett in der Leber verursacht weltweit einen Anstieg chronischer Lebererkrankungen und kann bis zur Leberzirrhose führen. Periodisches Fasten von durchschnittlich 8,5 Fastentagen senkt den Fettleberindex (FLI), einen Risikoparameter für nichtalkoholische Fettlebererkrankungen. Eine Fettleber begünstigt außerdem maßgeblich die Entstehung von Typ-2-Diabetes und wird durch Überernährung und Bewegungsmangel gefördert. In der im Oktober unter dem Titel „Effects of Periodic Fasting on Fatty Liver Index – A Prospective Observational Study“ im Fachmagazin „Nutrients“ veröffentlichten Studie fasteten 697 Personen in der Klinik Buchinger Wilhelmi am Bodensee. Unter den Studienteilnehmern waren 38 Typ-2-Diabetiker. Zu Beginn war bei 160 Patienten der FLI grenzwertig erhöht (FLI 30-60) und bei 264 Patienten deutete der FLI  $\geq 60$  auf das Vorhandensein einer Fettleber hin.

Im Einzelnen konnte nachgewiesen werden:

- Das periodische Fasten im Rahmen dieser Studie reduzierte den FLI signifikant um  $14,02 \pm 11,67$  Punkte, wobei Diabetiker sogar noch stärker profitierten ( $-19,15 \pm 11,0$  Punkte).
- Fast die Hälfte der Patienten, die der höchsten Risikokategorie zugeordnet waren (FLI  $\geq 60$ ), konnten in eine risikoärmere Kategorie wechseln.
- Bei allen Patienten wurde außerdem ein signifikanter Gewichtsverlust von  $4,37 \pm 2,42$  kg und eine Reduktion des Bauchumfangs von  $5,39 \pm 3,27$  cm dokumentiert. Blutglukose und HbA1c-Werte wurden gesenkt, Leberenzyme und Blutlipide sanken ebenfalls.
- Längere Fastendauern, eine stärkere Gewichtsabnahme sowie eine höhere Reduktion des Bauchumfangs führten zu einer stärkeren Verbesserung des FLI. Außerdem profitierten von der Fastentherapie besonders Männer und Personen, die zu Beginn erhöhte FLI-, GOT- (ein wichtiges Leberenzym) und Cholesterinwerte aufwiesen.
- Ein Rechenmodell ergab, dass jeder zusätzliche Fastentag die Chance um 40 % steigert, eine manifeste Fettleber in eine niedrigere Risikokategorie zu transformieren.

Das periodische Fasten nach dem Buchinger Wilhelmi Programm fand in einer Umgebung statt, die medizinische Betreuung, Ruhe und Achtsamkeit gewährleistet und wurde im Rahmen der Studie gut vertragen. Es beinhaltet die tägliche Einnahme von durchschnittlich 250 kcal aus biologischen Fruchtsäften und Brühen. Hungergefühle waren selten und die Ergebnisse zeigen deutlich, dass durch periodisches Fasten das Leberfett bei Diabetikern und Nicht-Diabetikern krankheitsvorbeugend reduziert wird.

<https://www.mdpi.com/2072-6643/11/11/2601> - **Published: 30 October 2019**

by Stefan Drinda, Franziska Grundler, Thomas Neumann, Thomas Lehmann, Nico Steckhan, Andreas Michalsen, Francoise Wilhelmi de Toledo