

Eiweißabbau während des Intervallfastens?

Die Meldung über Eiweißabbau während des Intervallfastens und dem damit einhergehendem Abbau von Körper- und Herzmuskulatur schreckte einige auf. Wir wollen einmal genauer auf bzw. hinter diese Schlagzeile schauen und kurz erklären, was es damit auf sich hat.

“Beim Fasten verliert der Körper Muskeln und sogar Herzmuskeleiweiß!”. So lautete die Schlagzeile, die Fastende verunsicherte. Grund zur Panik?

Nein, denn es liegt in der Sache der Natur, dass während des Fastens, also auch beim Intervallfasten, ein geringer Eiweißabbau vorhanden ist. Er führt jedoch weder zur Abgeschlagenheit noch zum Herzstillstand.

Ein physiologischer Anpassungsmechanismus

Je mehr wir unsere Muskeln trainieren, umso mehr Muskel- und Herzmuskelproteine verlieren wir. Auf der anderen Seite benötigen wir aber auch immer weniger Muskulatur für die gleiche Leistung. Das ist ein physiologischer Anpassungsmechanismus. Parallel zum Eiweißverbrauch steigt also die Leistungsfähigkeit der menschlichen Muskulatur, und zwar einschließlich der des Herzens.

Nicht nur bei schwerer körperlicher Arbeit und sportlicher Höchstleistung verbraucht unser Organismus Proteine. Auch während des Fastens ist ein Eiweißverlust zu beobachten. Von “Muskelschwund” kann jedoch überhaupt nicht die Rede sein. Statt dessen verbessert sich die Leistungsfähigkeit der menschlichen Muskulatur.

Inhalt

- Ein physiologischer Anpassungsmechanismus
- Wieviel Eiweiß geht während des Fastens verloren?
- Hauptbrennstoff Fett
- Was passiert, wenn ich langfristig faste?
- Darum brauchen wir Eiweiß
- Wie hoch ist der Tagesbedarf?
- Eiweiß lässt die Pfunde purzeln!
- Schadet zu viel Eiweiß?
- Welche Lebensmittel enthalten Eiweiß?

Unser Organismus hat Zeit, einmal richtig "aufzuräumen". Während des Fastens werden entbehrliche Eiweißstrukturen recycelt. Zum einen, um die Zellerneuerung im fastenden Körper zu gewährleisten, zum anderen um Glucose für das Zentrale Nervensystem neu bilden zu können.

Wieviel Eiweiß geht während des Fastens verloren?

In den ersten Fastentagen ist der Eiweißverlust mit etwa 80 bis 100 Gramm, das entspricht ca. 400 kcal, am höchsten. Danach schmilzt der Proteinverlust kontinuierlich ab, so dass er nach drei Wochen Fasten nur noch bei 5 bis 15 Gramm Eiweiß pro Tag liegt.

Warum wird nach längerer Zeit weniger Eiweiß benötigt? Der menschliche Organismus passt sich an die Fettverbrennung an. Er gewinnt die Energie in dieser Zeit nur noch zu etwa 10 Prozent aus Eiweiß und zu 90 Prozent aus Fett.

Hauptbrennstoff Fett

Wenn wir fasten, ist der Hauptbrennstoff unseres Körpers Fett. Und das ist ja, zusätzlich zu der positiven gesundheitlichen Wirkung, beim Intervallfasten durchaus erwünscht. Selbstverständlich wird das in der Muskulatur gespeicherte Eiweiß als Proteinlieferant nicht verschmätzt. Während einer längerer Fastenzeit wird aber nicht nur Eiweiß aus der Muskulatur verbraucht, sondern auch Lebereiweiß, es werden Eiweißanteile der Darmschleimhaut verstoffwechselt und Proteine aus dem Fettgewebe.

Ernährungswissenschaftler vermuten, dass auch pathologische extra- und intrazelluläre Eiweißstrukturen sowie Autoimmunglobuline verstoffwechselt werden. Damit lasse sich auch die Reduktion entzündlicher Prozesse während und nach dem Fasten bei Asthmatikern, Rheumatikern und Patienten, die an chronisch entzündlichen Darmerkrankungen leiden, erklären. In diesem selektiven Eiweißabbau sehen einige Mediziner ein großes Potenzial, chronisch entzündliche Prozesse im menschlichen Organismus positiv beeinflussen zu können.

Betrachten wir die Schlagzeile mit dem vorstehendem Wissen, können wir schon erkennen, dass nichts daran ist, was uns verunsichern sollte.

Fazit:

Fasten Sie ohne Furcht - aber mit Ehrfurcht!

Was passiert, wenn ich langfristig faste?

Bei einer vierwöchigen Fastendauer muss sich niemand über den Eiweißverlust sorgen. Doch wie sieht es aus, wenn Sie Intervallfasten auf Dauer als Ihre Ernährungsform ausgewählt haben? Dazu wollen wir uns ansehen, warum wir Eiweiß brauchen und wie hoch der Tagesbedarf ist.

Darum brauchen wir Eiweiß

Eiweiße, auch Proteine genannt, sind wichtige Baustoffe des Körpers, die unter anderem dem Aufbau aller Gewebe dienen. Es handelt sich um sogenannte Strukturproteine. Zusätzlich haben sie regulierende Funktionen bei Hormonen und Enzymen, bei der Immunabwehr und beim Stofftransport. Sie bestehen aus verschiedenen Aminosäuren, die nicht alle vom Körper selbst produziert werden können, sondern mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Muskeln bestehen größtenteils aus Proteinen. Sie werden, wie die meisten Stoffe in unserem Körper, immer wieder ab- und aufgebaut. Der Körper benötigt wesentlich mehr Muskelprotein, um Muskeln aufzubauen, als für deren Abbau. Wenn Sie das Wachstum Ihrer Muskeln effektiv fördern möchten, kombinieren Sie Ihr Krafttraining mit einer eiweißreichen Ernährung.

Wie hoch ist der Tagesbedarf an Eiweiß?

Erwachsene sollten laut Empfehlung der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich pro Kilogramm Körpergewicht ca. 0,8 Gramm Eiweiß zu sich nehmen. Das ist eine pauschalierte Angabe. Jeder Mensch hat individuelle Ansprüche, deshalb ist auch der tägliche Eiweißbedarf unterschiedlich.

So ist nicht nur das Körpergewicht ausschlaggebend, sondern auch ein körperlich anstrengender Beruf oder vermehrte sportliche Aktivitäten können den Eiweißbedarf des Einzelnen erhöhen. Bei diesen Gruppen liegt die Empfehlung bei 1,2 bis 1,4 Gramm Eiweiß pro Tag und Kilogramm Körpergewicht.

Weil Proteine bei älteren Menschen nicht mehr so effizient verstoffwechselt werden wie bei jungen, liegt die empfohlene Eiweißmenge für diese bei 1,0 bis 1,3 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Die erhöhte Eiweißzufuhr hilft unserem Organismus Muskelabbau zu vermeiden und einer Osteoporose entgegenzuwirken.



Ist von "Gramm Eiweiß" die Rede, handelt es sich um die reine Proteinmenge. So ist beispielsweise in einem Hühnerei mittlerer Größe 13 Gramm Eiweiß enthalten, in 100 g Lachs sind es 20 Gramm.

Tierisches und pflanzliches Eiweiß

Das Eiweiß unterschiedlicher Lebensmittel kann von unserem Körper nicht immer gleich gut verwertet werden. So haben gerade Proteine aus tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte eine hohe biologische Wertigkeit. Das rührt daher, dass sie eine ähnliche Struktur wie die körpereigenen Eiweiße besitzen. Allerdings liefern uns auch pflanzliche Eiweißquellen, wie zum Beispiel Hülsenfrüchte, Nüsse oder einige Getreidesorten wertvolles Eiweiß.

Eine Kombination von tierischen und pflanzlichen Eiweißquellen kann die biologische Wertigkeit erhöhen. Die Aminosäuren ergänzen sich in diesem Fall gegenseitig und können besser vom Körper verarbeitet werden.

Eiweiß lässt die Pfunde purzeln

Einen Abnehmerfolg erreicht man nur, wenn man weniger Kalorien zu sich nimmt, als man verbraucht. Das ist hinlänglich bekannt. Doch mit einer eiweißreichen Ernährung können Sie Ihren Organismus beim Abnehmen zusätzlich unterstützen. Proteinreiche Mahlzeiten halten lange satt. Deshalb nehmen Sie im Tagesverlauf insgesamt weniger Kalorien zu sich. Zudem kurbelt Eiweiß den Stoffwechsel kräftig an, so dass Sie mehr Kalorien "verbrennen".

Studien belegen, dass 20 bis 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr in Form von Eiweiß aufgenommen, den Abnehmerfolg optimieren. Der Kalorienverbrauch wird dadurch um 80 bis 100 Kalorien pro Tag erhöht.

Doch eine proteinreiche Ernährung hilft nicht nur dabei abzunehmen, sondern nach einer Diät auch das Gewicht zu halten. Ein Grund dafür ist, dass die eiweißreiche Kost lange satt macht und so Heißhungerattacken reduziert.

Schadet zu viel Eiweiß?

Immer wieder ist zu hören, dass eine eiweißreiche Ernährung Nierenschäden verursachen kann. Wissenschaftlich gibt es dafür keine Bestätigung. Auch wenn

einige Ernährungsexperten betonen, dass eine eiweißbetonte Ernährung nicht gesundheitsschädlich ist. Menschen mit einem Nierenleiden sollten bewusst mit dem Protein umgehen und besser nicht übermäßig proteinhaltig essen, sondern sich am Tagesbedarf orientieren..

Für gesunde Menschen ist es gar kein Problem. Denn eine eiweißreiche Ernährung hat sogar gesundheitsfördernde Effekte. Zusammen mit Kalzium und Vitamin D (siehe dazu auch unseren Artikel " NEM) fördert eine erhöhte Eiweißzufuhr die Knochengesundheit. Wer mit erhöhten Blutfettwerten und einem hohem Cholesterinspiegel kämpft, bevorzugt pflanzliche Eiweißquellen.

Bei gesunden Menschen hat eine eiweißreiche Ernährung keine nierenschädigende Wirkung. Eiweiß hilft, den Blutdruck zu senken und unterstützt die Knochengesundheit.

Welche Lebensmittel enthalten Eiweiß?

Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sind gute tierische Eiweißlieferanten. Sie enthalten auch die für unseren Körper wichtigen essentiellen Aminosäure. Pflanzliches Protein ist reichlich in Hülsenfrüchten, Nüssen, aber auch in einigen Getreidesorten, wie Quinoa enthalten. Zudem versorgen uns die pflanzlichen Eiweiße zusätzlich mit einem hohen Ballaststoffanteil.

Sie können mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung den Tagesbedarf an Eiweiß mit den empfohlenen Eiweißquellen sehr gut abdecken - ganz ohne zusätzliche Proteinshakes oder Eiweißriegel.

Fazit

Proteine sind sehr wichtige Baustoffe des Körpers, die regulierend auf viele Körperfunktionen wirken. Gerade tierische Eiweiße bestehen aus wichtigen Aminosäuren, wovon unser Körper einige nicht selbst herstellen kann. Diese müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Der Tagesbedarf an Eiweiß liegt laut Empfehlung der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei 0,8 Gramm täglich pro Kilogramm Körpergewicht. Wer einen körperlich anstrengenden Beruf ausübt, viel Sport treibt oder schon zu den älteren Jahrgängen zählt, sollte täglich etwa 1,2 bis 1,4 Gramm Proteine pro Körpergewicht mit der Nahrung aufnehmen. Zum Muskelaufbau benötigt unser Körper 1,5 bis 2,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich.

Wissenschaftlich bewiesen ist, dass Eiweiß hilft, den Blutdruck zu senken. Auch auf unsere Knochengesundheit haben die wertvollen Proteine eine positive Wirkung. Um das Risiko für eine Arterienverkalkung nicht zu erhöhen, sollten Menschen mit erhöhten Blutfettwerten oder einem hohen Cholesterinspiegel fettarme tierische Lebensmittel zu sich nehmen bzw. sie mit reichlich pflanzlichen Proteinen kombinieren.