

Fasten, das Beste was Sie Ihrem Körper tun können

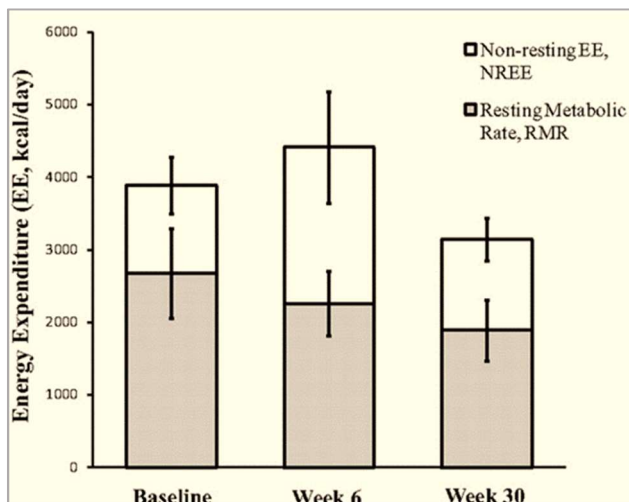
Teil II

Schaufeln wir uns mit Gabel und Löffel das Grab?

Die Quintessenz von Teil 1 war, dass es für unsern Körper kaum etwas Besseres gibt als Gabel und Löffel immer wieder mal ruhen zu lassen und damit unserem Stoffwechsel eine verdiente Pause zu gönnen. Die Evolution hat ja dafür gesorgt, dass während Hungerperioden Geist und Muskeln zum Überleben in Hochform bleiben.

Fasten hat mit Kalorienrestriktion (à la Lowfat, Weight Watchers, Vegisan Hundegutzli, „kalorienreduzierter Mischkost“ und Co NICHTS, ABER AUCH GAR NICHTS zu tun!

Was macht Ihr Stoffwechsel, wenn er über längere Zeit weniger bekommt? Dasselbe das Sie machen, wenn Sie plötzlich einen Drittel weniger Geld in der Lohntüte haben! Sie drosseln Ihren Konsum. Der Stoffwechsel? Drosselt den Grundumsatz.



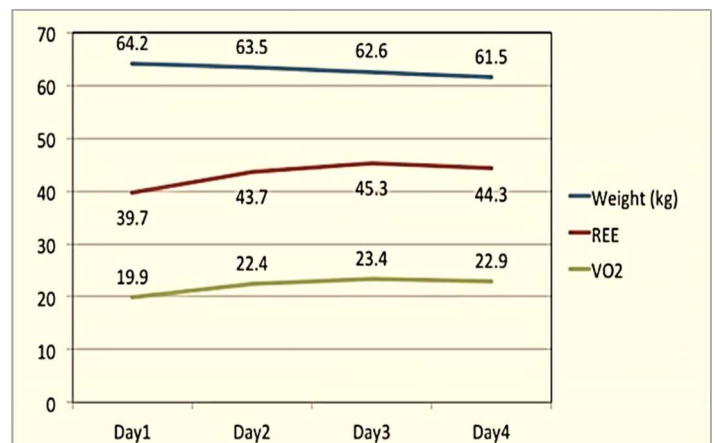
Die Grafik aus dem Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism (Juli 2012, S. 2489 ff) zeigt das deutlich: Der graue Teil der Säulen, der Grundumsatz (Resting Metabolic Rate), hat nach 30 Wochen Diät um gut 500 kcal/Tag abgenommen!

Resultat der kalorienreduzierten Diät: Sogar wenn Sie anschliessend weniger essen als vor der Diät werden Sie wieder zunehmen. Kommt Ihnen bekannt vor? Genau: Jojo-Effekt!

1

Ganz anders sieht die Sache mit Fasten aus: Ihr Stoffwechsel dankt Ihnen die Pause, wird sich aber in einem oder zwei Tagen die Woche nicht herunterregulieren, auch nach vier oder fünf Tagen am Stück nicht.

Das zeigt Ihnen die Grafik aus dem American Journal of Clinical Nutrition (Juni 2000, S. 511ff): Während 4 Tagen Fasten ist der Grundumsatz (hier REE, resting energy expenditure) gestiegen (unter dem Einfluss von Adrenalin!) Entsprechend auch der Sauerstoffverbrauch [VO₂]). Sie brauchen sich also nach den Fastentagen nicht zu kasteien wie nach den kalorienreduzierten Wunderdiäten!



Fassen wir mal zusammen:

Fasten, sei es ein oder zwei Tage die Woche oder vier bis fünf Tage am Stück,

- senkt den Spiegel des Speicherhormons Insulin. (Darum ist auch eine Lowcarb-Ernährung besser, wenn zwischendurch gefastet wird) und
- aktiviert den Fettstoffwechsel, dessen Abbauprodukte Acetocetat und Beta-Hydroxybutyrat den fehlenden Zucker ersetzen.
- Die Ketone Acetoacetat und Beta-Hydroxybutyrat sind, das nebenbei, „saubere Energie“, ihr Abbau zu CO₂ und Wasser generiert weniger freie Radikale als die Oxidation von Zucker. Freie Radikale sind sehr aggressive Moleküle, die alle Strukturen schädigen, mit denen sie in Berührung kommen. Wenn nicht im Überfluss, werden sie vom körpereigenen antioxidativen System unschädlich gemacht.
- Senkt die SPITZENLEISTUNGSFÄHIGKEIT, ist also vor einem Marathon nicht angesagt. Training während des Fastens jedoch aktiviert den Fettstoffwechsel!
- Senkt den Spiegel von IGF1 (insulin like growth factor 1 oder insulinähnlicher Wachstumsfaktor). Gut bekannt in der Dopingszene, da er das Muskelwachstum fördert. Steht allerdings auch im Verdacht, das Tumorwachstum zu fördern.
- Hebt den Spiegel des Wachstumshormons HGH (mehr als Krafttraining!). HGH minimiert den Muskelverlust, indem Aminosäuren aus dem Abbau von Körpergeweben und aus nicht gebrauchten Verdauungsenzymen zur Synthese von Muskelprotein rezykliert statt „entsorgt“ werden. Fasten hat einen Protein-Spar-effekt!
- Aktiviert die „Autophagozytose“, so heisst der Prozess in der Zelle, mit welchem Zellbestandteile innerhalb der Zelle entsorgt werden, wenn sie über dem Ablaufdatum sind und ersetzt werden müssen und gleichzeitig
- die Phagozytose, die „Reinigung“ des Extrazellulär-Raumes.
- Führt NICHT zu einer Unterzuckerung („Hypo“), da Glykogenolyse, Glukoneogense und Glacagon dies verhindern: Glykogenolyse ist die Mobilisierung von Zucker aus den Depots, Glukoneogense die Zuckerneubildung und Glucagon das dafür verantwortliche Hormon.
- Hypos können, wenn überhaupt, bei Kohlehydrat-Junkies auftreten, vor allem während oder nach intensivem Training, da sie Mühe haben, ihren Fettstoffwechsel zu aktivieren.
- Um es noch etwas kompliziert zu machen: Fasten aktiviert NRF2 (nuclear factor E2-related factor 2), den Faktor, der die körpereigene Abwehr gegen freie Radikale aktiviert.
- Zuletzt noch die one million dollar question: so viele gesundheitlich Benefits, und das soll nur Frauen angehen! Männer, verlässt endlich eure gender-box, ihr könnt nur profitieren!

Noch ein Wort zum Thema Heilfasten, Fasten als Therapie, Gesundfasten (Buchinger, Mayr, Breuss- Fasten, Saft-, Früchte- oder Molkefasten etc.):

Fasten ist gesund, aber durch Fasten allein wird kein Kranker gesund. Meist ist ja der Appetit von Kranken nicht gerade üppig, das hat seinen physiologischen Grund. Deshalb ist es sicher nicht gesundheitsförderlich, ohne Appetit etwas in sich hineinzuwürgen. Besser als gesüsster Tee und Zwieback ist Grossmutter's „Hühnerbrühe“ (selbstgemacht, mit Hühnern vom Biohof!), da diese nicht nur Flüssigkeit sondern auch die notwendigen Elektrolyte und ein wenig Proteine und Fett liefert.

Eine Arbeitshypothese hinter dem Heilfasten ist die „Entschlackung“, heute vornehmer „Detoxen“. Wir haben ZWEI Organe, die für das „Detoxen“ zuständig sind, Leber und Niere. Dazu die Autophagozytose (für das Zellinnere) und die Phagozytose (für die Zellumgebung). Solange die ihren Job tun, besteht nach heutigem Wissenstand keine Notwendigkeit für eine weitere Putzequipe.

Essen Sie weiterhin am Morgen wie ein Kaiser, falls Sie wirklich Hunger haben und anschliessend hart arbeiten, am Mittag wie ein König, aber nur wenn Sie sicher sind, dass das Hungersignal vom Bauch und nicht vom Kopf kommt und am Abend wie ein Bettler, wenn Sie nicht Lust auf etwas Besseres haben. Machen Sie das ruhig 6 Tage, am siebten jedoch lassen Sie zwischendurch Gabel und Löffel ruhn!

Kasten: Gut zu wissen: wie wird aus Nahrung Energie?

ATP oder Adenosintriphosphat ist die universelle Energiewährung unseres Körpers: ATP=Energie. Die Oxidation von Kohlehydraten und Fetten aus der Nahrung liefert die Energie für die Synthese von ATP. ATP wiederum liefert die Energie für alle Prozesse, die in unserem Körper ablaufen, denken, bewegen, verdauen, Wärme produzieren usw. Dabei wird ATP zu ADP oder AMP, Adenosindiphosphat resp. Adenosinmonophosphat abgebaut. Diese werden durch Energiezufuhr wieder zu ATP „phosphoryliert“.

- 100g Zucker liefern die Energie für 8.7 kg ATP
- 100g Beta Hydroxybutyrat liefern die Energie für 10.5 kg ATP
- 100g Acetoacetat liefern die Energie für 9.4 kg AT P
- pro Tag verbrauchen wir rund 90 kg ATP

Dr. med. Jürg Kuoni
heartcheck

März 2017