

Neue Studie belegt: Fasten vermindert oxidativen Stress



Eine Werbeschaltung bei uns

ist viel günstiger als sie denken.

Fragen sie uns danach

(ots) Oxidativer Stress, der Lipide, Proteine und DNA der Zellen schädigt, nimmt während eines zehntägigen Fastens in der Klinik Buchinger Wilhelmi in Überlingen ab, wie eine Studie mit 109 Probanden gezeigt hat. Die Ergebnisse wurden am 25. August 2020 in der Zeitschrift Food and Chemical Toxicology unter dem Titel „Interplay between oxidative damage, the redox status, and metabolic biomarkers during long-term fasting“ veröffentlicht.

Oxidativer Stress – die überschießende Bildung hochreaktiver Sauerstoffverbindungen (ROS) im Körper – entsteht unter anderem durch Umweltschadstoffe, Chemikalien, Medikamente, UV- und andere Strahlung, Übergewicht und Bewegungsmangel. Er verursacht Schäden an Zelllipiden, z. B. in den Membranen, und kann zu Mutationen in der DNA führen. ROS werden durch Antioxidantien neutralisiert, wodurch Schäden vorgebeugt wird. Antioxidantien sind in Nahrungsmitteln wie Zitrusfrüchten, Gemüse, Nüssen und Samen enthalten (exogene Antioxidantien) und werden außerdem von der Zelle selbst produziert (endogene Antioxidantien). Im Fastenmodus entsteht weniger oxidativer Stress, da die Verdauungsprozesse vorübergehend unterbrochen werden. Während des Buchinger Wilhelmi-Fastens werden nur wenige exogene Antioxidantien – in Form von 250 ml Fruchtsaft täglich – zugeführt; die endogenen Antioxidantien dagegen erhöhen sich signifikant.

Im Einzelnen konnte nachgewiesen werden:

- Eine Zunahme der gesamten antioxidativen Kapazität des Blutes.
- Gleichzeitig normalisieren sich Stoffwechselfparameter wie Gesamtcholesterin, LDL und Triglyzeride, Blutzucker, Insulin, glykiertes Hämoglobin, Körpergewicht, Taillenumfang und Blutdruck. Die positive Wirkung des Langzeitfastens ist somit eine doppelte: Die Steigerung der antioxidativen Kapazität geht mit einer Normalisierung wichtiger Stoffwechselfparameter einher.
- Eine Erhöhung des Antioxidantienpiegels konnte durch zirkulierende Redox-Biomarker dokumentiert werden. Harnsäure, eines der wirksamsten Antioxidantien, erhöhte sich ebenfalls, wie in einer vorangegangenen Studie gezeigt werden konnten.
- Eine Wirkung auf andere Redox-Parameter, die z. B. die Proteinoxidation widerspiegeln, und antioxidative Enzyme konnte nicht nachgewiesen werden.
- Parallel zu diesen positiven Effekten verbesserte sich auch das emotionale Wohlbefinden der Teilnehmer gemäß WHO-5-Wohlbefindensindex und das Energieniveau stieg.
- Die Studie ergab zudem, dass Personen mit hohem oxidativen Stress ihre Lipidwerte während des Fastens weniger gut normalisierten. Dieser Befund wurde mithilfe von maschinellen Lernalgorithmen ausgewertet, die das Zusammenspiel von Redox- und Stoffwechselfparametern bewerteten. Es zeigte sich, dass eine hohe Lipidperoxidation zu Fastenbeginn, gekennzeichnet durch hohe TBARS-Spiegel, die LDL-Reduktion während des Langzeitfastens einschränkte. Das Ausmaß des oxidativen Stresses zu Beginn des Fastens scheint somit die Wirksamkeit des Langzeitfastens vorherzusagen.

Forscherinnen und Forscher der Buchinger Wilhelmi-Klinik, der Charité-Universitätsmedizin Berlin, der griechischen Universität Thessalien, des King's College London und des Oxidative Stress College Paris haben an diesem Artikel mitgewirkt.

Sanitäts Haus
WAGENER
Unser Lächeln hilft



Wir machen Ihr Leben
etwas einfacher!



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLSEN KORBACH MARSBERG

Original-Content von: Klinik Buchinger Wilhelmi GmbH