

## Intervallfasten 5 : 2

Intervallfasten kann dabei helfen, gesund abzunehmen und das Körpergewicht zu halten. Der entscheidende Unterschied dieser Methode zu längeren Fastenkuren oder Crash-Diäten: Der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt, die Muskelmasse nicht abgebaut. Das ist sehr wichtig, denn dadurch wird der gefürchtete Jo-Jo-Effekt vermieden.

Durch das Fasten kommt es außerdem zu heilsamen biochemischen Veränderungen im Körper, etwa zu einem verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel. Stoffe werden ausgeschüttet, die Entzündungen dämpfen können.

### Wie geht Intervallfasten 5:2?

Bei der **5:2-Methode** teilt man die Woche in normale und Fastentage:

- An **fünf** Tagen in der Woche darf man essen, ohne Kalorien zu zählen. Allerdings sollte nicht mehr gegessen werden als bisher.
- An **zwei** Tagen wird die Kalorienzufuhr reduziert. Bitte an diesen Tagen etwa 2 Liter Kalorienfreies trinken (Wasser, ungesüßte Tees).

Zwischen den drei Mahlzeiten (Frühstück, Mittag, Abendessen) empfehlen sich Pausen von mindestens vier bis fünf Stunden. Kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten würden den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen. Der Körper bekommt dann das Signal, Insulin auszuschütten – und der Fettabbau wird gestoppt!

### Tipps zum Intervallfasten

- Wählen Sie bei der 5:2-Diät die Wochentage zum Kalorienfasten aus, an denen Sie wenig Stress und genug Zeit für Ruhephasen haben.
- Vermeiden Sie körperliche Belastung während des Kalorienfastens, bis Sie sich komplett an den neuen Rhythmus gewöhnt haben.
- Essen Sie nach dem Intervall-Fasten normal, keine größeren Portionen.
- Keine Snacks zwischen den Mahlzeiten.
- Wasser oder ungesüßter Tee helfen, Hungerlöcher zu überbrücken.
- Machen Sie nach der ersten Mahlzeit einen kleinen Spaziergang.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg

## Intervallfasten 5 : 2

### **Beispielgerichte für Fastentage (Entlastungstage) mit ca. 800 kcal täglich insgesamt**

Die Links führen Sie zur NDR Rezeptdatenbank. Hier können Sie die Rezepte durch einen Klick auf den Download-Pfeil herunterladen und speichern oder ausdrucken. Die Reihenfolge der Mahlzeiten ist austauschbar, d. h., ein Mittagessen-Rezept kann auch am Abend zubereitet werden.

### **Frühstück**

[Beeren-Müsli](#) (vegan)

[Belegtes Brot mit Avocado](#) (vegan)

[Kokos-Beeren-Smoothie](#) (vegan)

[Fruchtiger Frühstücksquark](#) (vegetarisch)

### **Mittagessen**

[Weiße-Bohnen-Salat mit Feta](#) (vegetarisch)

[Gemüsepfanne mit Tofu](#) (vegan)

Oder ein Gericht selbst zusammenstellen aus diesen vier Komponenten:

- 100 g Fleisch **oder** 150 g magerer Fisch **oder** (vegetarisch) 100 g Feta / Mozzarella **oder** (vegan) 150 g Tofu **oder** 60 g Hülsenfrüchte
- 200 g Gemüse (gedünstet oder als Salat oder Rohkost)
- 1 kleine Scheibe Vollkornbrot **oder** 50 g Vollkornreis (Rohgewicht) **oder** weitere 50 g Gemüse
- 1 EL Öl (Olivenöl, Leinöl\*, Walnussöl\* **oder** Rapsöl)

### **Abendessen**

[Tomaten-Zucchini-Rührei](#) (vegetarisch)

[Gefüllte Schinkenröllchen mit Vollkornbrot](#)

[Rote-Linsen-Suppe mit Koriander](#) (vegan)

### **Viel Erfolg!**

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).