
Subject: Intervallfasten hilft offenbar nicht gegen das gefährlichste Bauchfett

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 28 Feb 2024 19:55:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

" Das viszerale Fett schien sich erfolgreich gegen das Intervallfasten zu verteidigen. Denn dort reduzierte sich durch die Fastenmethode ein wichtiges Protein, das für den Fettabbau verantwortlich ist, um das Vierfache. Dafür stieg der Anteil jener Proteine, die für den Fettaufbau verantwortlich sind. "Am auffälligsten im viszeralen Fettgewebe ist dabei das Herunterregeln des Fettlösens und das Hochfahren der Stoffwechselwege für die Synthese von Fettsäuren", wie die Studienautoren dazu schreiben. "Diese Art der Anpassung könnte der Grund sein, warum das Bauchfett selbst bei längeren Diätperioden dem Abnehmen hartnäckig widerstehen kann."

<https://www.britannica.com/health/abnehmen/viszeralfett--hilft-intervallfasten-dagegen--12439128.html#:~:text=Gegen%20viszerales%20Fett%20kommt%20Intervallfasten%20nicht%20an&text=Das%20viszerale%20Fett%20schien%20sich,verantwortlich%20ist%2C%20um%20das%20Vierfache.>

Vielleicht hat "Lichtblick" doch Recht, wo er sagt, dass man zum Abnehmen niemals hungern sollte. Denn dadurch bekommt der Körper das Signal des Fettspeicherns.
<https://www.youtube.com/watch?v=aZiNG1G09Jk>

Das Einzige, was wirklich gegen Bauchfett (und generell Fett) helfen soll, ist eine weitgehend fettfreie Ernährung. Das bisschen Fett was wir brauchen, steckt in jedem Lebensmittel. Selbst ein Apfel hat Fett.

Er ist ein gutes Vorbild, denn er bewegt sich wenig, isst viel und hat höchstens 10% Körperfett, obwohl (oder weil) er noch nie im Leben gehungert hat. Er hat auch ein richtiges Sixpack.