De effecten van Intermittent Fasting op gewichtsverlies en metabole risicofactoren.

Haio: DEMAN Maarten , KUL
Promotor: SCHOENMAKERS Birgitte , KUL
Praktijkopleider: DECOUTTERE Leen , LEMIENGRE Marieke , MICHELS Jasmin , VERHELST Luk

Context: Overgewicht en obesitas zijn een belangrijk probleem binnen de gezondheidszorg, aangezien deze gepaard gaan met een toename van het risico op hart- en vaatziekten. Gewichtsverlies bij personen met overgewicht heeft een bewezen effect op metabole factoren zoals de suikerstofwisseling en het lipidenprofiel. Intermittent Fasting (IF) wint de laatste jaren aan populariteit als alternatief om gewichtsverlies te bekomen en te behouden. Naast het verkrijgen van gewichtsverlies wordt er gesuggereerd dat de metabole switch die optreedt bij IF onafhankelijk van het gewichtsverlies bijkomende gezondheidseffecten zou hebben. Deze studie heeft als doel om uiteen te zetten wat IF juist inhoudt en welke vormen er bestaan, te kijken naar enkele harde eindpunten die het effect van IF op de algemene gezondheid aantonen, en hoe deze eventueel veilig zou kunnen worden geïmplementeerd bij personen met overgewicht of obesitas.

Onderzoeksvraag: “Wat is er reeds gekend over het effect van IF op gewichtsverlies en welomschreven metabole risicofactoren.”

Methode: We voerden in Pubmed een systematische literatuurstudie uit. We gingen op zoek naar studies die het effect van IF vergeleken met de huidige standaard van zorg voor het bekomen van gewichtsverlies, namelijk dagelijkse calorie restrictie (DCR). Dit bij personen met overgewicht of obesitas, met of zonder comorbiditeiten. Parameters zoals veranderingen in gewicht, lipidenprofiel, suikerstofwisseling en Quality of Life werden onderzocht.

Resultaten: De deelnemers in onze literatuurstudie werden ofwel onderworpen aan een vorm van IF (interventiegroep, n=618) of dagelijkse calorie restrictie (DCR) (controlegroep, n=622). In alle studies ziet men in beide groepen gewichtsverlies na de interventie. In enkele studies werd aangetoond dat de gebruikte vorm van IF een significant verschil in gewichtsverlies aantoonde vergeleken met DCR. Op het gebied van suikerstofwisseling en lipidenprofiel was er een minimaal verschil tussen IF en DCR.

Conclusie: Het lijkt dat bij Intermittent Fasting minstens evenveel gewichtsverlies bekomen wordt in vergelijking met dagelijkse calorie restrictie. Ook op gebied van metabole risicofactoren is er geen duidelijk verschil in effect te zien tussen de twee. Het lijkt dat IF een alternatief zou kunnen zijn voor DCR. We blijven er echter bij dat gewichtsmanagement een complexe zaak is en het best multidisciplinair wordt aangepakt.