

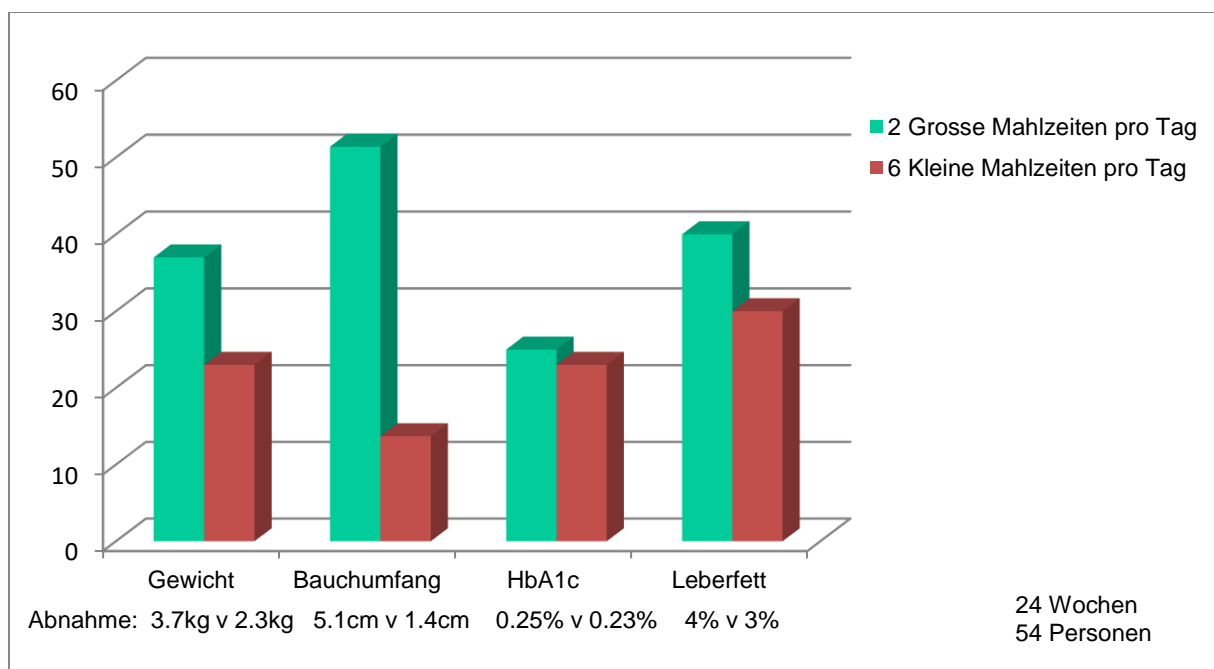
# Gesundheitliche Vorsorge mit Ernährung

## Intermittierendes Fasten

1. Mindestens 13 Stunden keine feste Nahrung zu sich nehmen
2. Vor 21 Uhr die letzte Mahlzeit beenden
3. In zwei grossen Mahlzeiten ausreichend essen
4. Z'morge oder Z'nacht durch eine flüssige Mahlzeit ersetzen
5. Mögliche flüssige Nahrung:
  - Wasser
  - Grünsaft
  - ungesüsster, milchloser Tee und Kaffee
  - Schleimbrei (Reisschleim, Haferschleimsuppe)

Eating two larger meals a day (breakfast and lunch) is more effective than six smaller meals in a reduced-energy regimen for patients with type 2 diabetes. Kahleova Hanna 2014 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4079942/> und Korrektur <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4643570/>

13 Stunden Nahrungsrufe bewirken eine Stoffwechseländerung: der Körper kann das zelluläre Basisschutzsystem aktivieren. In sechs Monaten wirkten sich die zwei grossen Mahlzeiten deutlich besser aus auf Bauchumfang, Leberfett, Langzeitzucker HbA1c und das Insulin-Glukagon-System.



Grafik Dorin Ritzmann nach den Studiendaten von Hanna Kahleova et al 2014