

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 3. April 2024

Unverantwortliche Pressemitteilung der American Heart Association zu einer Studie über intermittierendes Fasten

Von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.

OMNS (3. April 2024) Die American Heart Association (AHA, *Amerikanische Herzvereinigung*) hat kürzlich eine Pressemitteilung veröffentlicht, in der eine Posterpräsentation hervorgehoben wurde, die einen Zusammenhang zwischen einem 8-stündigen, zeitlich eingeschränkten Essensplan (intermittierendes Fasten) und einem 91 % höheren Sterblichkeitsrisiko bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen nahelegt (AHA 2024, Chen 2024). Diese Pressemitteilung der AHA verbreitete sich schnell im Internet und sorgte in der Öffentlichkeit für große Verwirrung. Dieses vorläufige Ergebnis wurde jedoch weder einer vollständigen statistischen Analyse noch einem Peer-Review (*Begutachtung durch Kollegen*) unterzogen, und die verfrühte Veröffentlichung solcher Informationen durch die AHA wurde als unverantwortlich und potenziell irreführend kritisiert.

Die Posterpräsentation der AHA ist in mehrfacher Hinsicht problematisch:

1. Erstens handelt es sich nur um eine Posterpräsentation einer epidemiologischen Erhebungsstudie, die nicht die erforderliche statistische Analyse, die notwendigen Anpassungen und einen abschließenden Peer-Review-Prozess durchlaufen hat, bevor sie veröffentlicht werden kann. Dass die AHA als eine sehr einflussreiche Gesundheitsorganisation die Veröffentlichung einer derart unvollständigen Studie überstürzt, ist zumindest unwissenschaftlich und unverantwortlich gegenüber der Öffentlichkeit und der Wissenschaft.
2. Die Studie basiert auf zwei Fragebögen, die einen Zeitraum von ~15 Jahren (2003 - 2018) abdecken, bevor intermittierendes Fasten oder zeitlich begrenztes Essen/zeitlich begrenzte Ernährung zu populären Begriffen wurden. Diese Begriffe wurden erst viel später populär. Die Definition des zeitlich begrenzten Essens (intermittierendes Fasten) war sowohl den Erhebenden als auch den Befragten nicht klar. Dies wirft Fragen hinsichtlich der Genauigkeit und Gültigkeit der Umfrageergebnisse auf.
3. In dieser Studie wird eine Gruppe von 414 Personen verglichen, die zwischen 2003 und 2018 nur zweimal in diesem Zeitraum befragt wurden und angaben, innerhalb eines Zeitfensters von 8 Stunden pro Tag zu essen. Die Referenzgruppe bestand aus 11 831 Personen, die in diesem Zeitraum ebenfalls nur zweimal befragt wurden und ein Essenszeitfenster von 12-16 Stunden pro Tag angaben. Erinnern Sie sich an Ihr tägliches Essenszeitfenster der letzten Woche, geschweige denn der letzten Jahre?
4. Der Größenunterschied zwischen der Studiengruppe (414 Personen) und der Referenzgruppe (11.831 Personen) ist enorm. Dies erfordert statistische Manipulationen, um zu einer sinnvollen Interpretation zu gelangen.
5. Die Studie wurde nicht um störende Faktoren bereinigt. So waren beispielsweise 27 % der 414 Personen umfassenden Studiengruppe Raucher, gegenüber 16,9 % Rauchern in der

11.831 Personen umfassenden Referenzgruppe. Der Raucherstatus ist ein wichtiges kardiovaskuläres und krebsbedingtes Sterberisiko. Dieser enorme Unterschied (27 % vs. 17 %) muss bei der statistischen Analyse bereinigt werden, bevor eine Schlussfolgerung gezogen werden kann. Eine derart unausgereifte Studie der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, widerspricht dem wissenschaftlichen Anspruch und ist zumindest unverantwortlich.

Bei einer seriösen wissenschaftlichen Studie würden all diese Faktoren angepasst und das Manuskript vor der Veröffentlichung einem Peer-Review unterzogen. Diese AHA-Posterpräsentation kann diesen strengen Veröffentlichungsprozess überstehen oder auch nicht und wird daher möglicherweise nicht endgültig veröffentlicht. Die Pressemitteilung der AHA zu dieser Studie über intermittierendes Fasten ist verfrüht, irreführend, grenzt an Pseudowissenschaft und hat zu erheblicher Verwirrung und potenziellem Schaden in der Öffentlichkeit geführt.

Der Interessenkonflikt der American Heart Association mit großen Lebensmittel- und Arzneimittelherstellern gibt Anlass zu großer Sorge, da er die Gesundheitsempfehlungen der Organisation beeinflussen kann (Lauerman 2016). Neu veröffentlichte Dokumente enthüllen, dass die Academy of Nutrition and Dietetics (*Akademie für Ernährung und Diätetik*), die verschiedene Lebensmittelprodukte empfiehlt, finanzielle Verbindungen zu Unternehmen wie Nestlé, PepsiCo, Hershey, Kellogg's, General Mills und anderen unterhält (Reed 2022). In ähnlicher Weise hat die American Heart Association Millionenbeträge von Herstellern von Fast Food und verarbeiteten Lebensmitteln erhalten (Kaplan 2017). Große Pharmaunternehmen spenden riesige Summen an Gesundheitsorganisationen und beeinflussen damit möglicherweise deren Fokus auf die Behandlung, anstatt die Ursachen von Krankheiten, wie schlechte Ernährung, zu bekämpfen (Kaplan 2017). Sowohl Canella (2015) als auch Yanamadala (2012) weisen auf die potenzielle Einflussnahme der Industrie auf wissenschaftliche Veranstaltungen und die Bildung von Tarngruppen hin, die sich gegen staatliche Regulierungen wenden. Dieser Einfluss wird auch von Mialon (2022) unterstrichen, der feststellte, dass 95 % der Mitglieder des „2020 Dietary Guidelines Advisory Committee“ (*Beratender Ausschuss für die Ernährungsrichtlinien 2020*) in den USA Interessenkonflikte mit der Lebensmittel- und Pharmaindustrie hatten. Die Notwendigkeit einer Regulierung der Ausbildung und der Praktiken von Ernährungswissenschaftlern wird von Pereira (2016) betont, während Nestle (2013) und Mozaffarian (2017) die Bedrohung der wissenschaftlichen Integrität und die Rolle der Lebensmittelindustrie in der Ernährungsforschung diskutieren. Auch Mendelson (2011) weist auf die Häufigkeit von Interessenkonflikten in kardiovaskulären klinischen Praxisleitlinien hin. Diese Studien unterstreichen insgesamt die Notwendigkeit von Transparenz und Regulierung, um den Einfluss großer Lebensmittelunternehmen auf Gesundheitsorganisationen wie die AHA zu mindern.

Zahlreiche Studien haben die potenziellen Vorteile des intermittierenden Fastens für die kardiovaskuläre Gesundheit, die Gewichtsabnahme, die metabolische Gesundheit, die Gehirnfunktion, die Langlebigkeit und sogar für Autoimmunerkrankungen und Krebs nachgewiesen (Sun 2024, Cheng 2024). Diese Studien unterstreichen die positiven Auswirkungen des intermittierenden Fastens auf verschiedene Aspekte von Gesundheit und Wohlbefinden. Aus evolutionärer Sicht haben menschliche Vorfahren routinemäßig intermittierend gefastet, was ihnen offenbar Überlebensvorteile verschaffte.

Ich selbst praktiziere intermittierendes Fasten (als Teil meines integrativen und orthomolekularen Medizinprotokolls) und empfehle es meinen Patienten, Klienten und Zuhörern seit mehr als 10 Jahren mit großem Erfolg (Cheng 2024).

Referenzen:

1. AHA. 2024. <https://newsroom.heart.org/news/8-hour-time-restricted-eating-linked-to-a-91-higher-risk-of-cardiovascular-death>

2. Chen, M et al. 2024. https://s3.amazonaws.com/cms.ipressroom.com/67/files/20242/8-h+TRE+and+mortality+AHA+poster_031924.pdf

3. Cheng, R. A Clinician's Experience of 15 Years of Intermittent Fasting

4. Canella DS, Martins AP, Silva HF, Passanha A, Lourenço BH. Food and beverage industries' participation in health scientific events: considerations on conflicts of interest. *Rev Panam Salud Publica*. 2015 Oct;38(4):339-43. PMID: [26758226](#).

5. Critical Analysis of AHA's Irresponsible Release of the Intermittent Fasting Study.

6. Kaplan, J. 2017. A physician's take on "What the Health" (medicaleconomics.com)
<https://www.medicaleconomics.com/view/physicians-take-what-health>

7. Lauerman, K. 2016.

Big Soda sponsored 96 health groups - a big conflict of interest, study says - The Washington Post.
<https://www.washingtonpost.com/news/to-your-health/wp/2016/10/10/big-soda-sponsored-96-health-groups-a-big-conflict-of-interest-study-says/>

"Big soda" sponsored 96 health groups - a big conflict of interest, study says - The Denver Post
<https://www.denverpost.com/2016/10/10/big-soda-sponsored-96-health-groups/>

8. Mendelson TB, Meltzer M, Campbell EG, Caplan AL, Kirkpatrick JN. Conflicts of interest in cardiovascular clinical practice guidelines. *Arch Intern Med*. 2011 Mar 28;171(6):577-84. doi: 10.1001/archinternmed.2011.96. PMID: [21444849](#).

9. Mialon M, Serodio PM, Crosbie E, Teicholz N, Naik A, Carriedo A. Conflicts of interest for members of the US 2020 dietary guidelines advisory committee. *Public Health Nutr*. 2022 Mar 21;27(1):e69. doi: 10.1017/S1368980022000672. PMID: [35311630](#).

10. Mozaffarian D. Conflict of Interest and the Role of the Food Industry in Nutrition Research. *JAMA*. 2017 May 2;317(17):1755-1756. doi: 10.1001/jama.2017.3456. PMID: [28464165](#).

11. Nestle M. Conflicts of interest in the regulation of food safety: a threat to scientific integrity. *JAMA Intern Med*. 2013 Dec 9-23;173(22):2036-8. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.9158. Erratum in: *JAMA Intern Med*. 2013 Oct 14;173(18):1756. PMID: [23925569](#).

12. Pereira TN, Nascimento FA, Bandoni DH. Conflito de interesses na formação e prática do nutricionista: regulamentar é preciso [Conflict of interest in the training and practices of nutritionists: regulation is necessary]. *Cien Saude Colet*. 2016 Dec;21(12):3833-3844. Portuguese. doi: 10.1590/1413-812320152112.13012015. PMID: [27925123](#).

13. Reed, B. 2022. Revealed: group shaping US nutrition receives millions from big food industry | Nutrition | The Guardian https://www.theguardian.com/science/2022/dec/09/academy-nutrition-financial-ties-processed-food-companies-contributions?trk=public_post_comment-text

14. Sun ML, Yao W, Wang XY, Gao S, Varady KA, Forslund SK, Zhang M, Shi ZY, Cao F, Zou BJ, Sun MH, Liu KX, Bao Q, Xu J, Qin X, Xiao Q, Wu L, Zhao YH, Zhang DY, Wu QJ, Gong TT. Intermittent fasting and health outcomes: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of randomised controlled trials. *EClinicalMedicine*. 2024 Mar 11;70:102519. doi: 10.1016/j.eclinm.2024.102519. PMID: [38500840](#); PMCID: [PMC10945168](#).

15. Yanamadala S, Bragg MA, Roberto CA, Brownell KD. Food industry front groups and conflicts of interest: the case of Americans Against Food Taxes. *Public Health Nutr*. 2012 Aug;15(8):1331-2. doi: 10.1017/S1368980012003187. Epub 2012 Jun 12. PMID: [22687144](#).

Ernährungsmedizin ist orthomolekulare Medizin

Die orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

Redaktioneller Prüfungsausschuss:

Bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach !

(übersetzt mit DeepL.com, v20n05, GD)