

--- Auszug / Kurzfassung ---

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. 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 Erhebern 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.