

Krátká hladovka může prospět

VĚRA BUREŠOVÁ
výživová poradkyně



Půstů je hned několik a držely se téměř odkazů. Půsty existují jednodenní, desetidenní, třicetidenní, přerušované. I přerušovaných půstů je víc – 10:14, 8:16, 4:20, 5:2... Přerušovaný půst znamená, že se střídají fáze jídla a fáze hladovění. Nejčastější je asi půst 16:8, to znamená 16 hodin nejím a v rozmezí osmi hodin si dám například dvě hlavní jídla. V praxi to znamená, že například po probuzení vynechám snídani, ve 12.00 hodin si dám oběd, ve 20.00 večeri, popřípadě můžu ještě mezi vložit lehký svačinku.

Pozor, neznamená to, že v průběhu fáze jídla mohu sníst cokoliv. Samozřejmě i tady platí, že strava musí být vyvážená,

OČIMA ODBORNICE

pestrá a zdravá. Někomu může vyhovovat i opačná varianta – snídane a až v 16.00 hodin oběd. Do takového půstu se samozřejmě započítává i doba spánku.

Půst 5:2 zase znamená, že pět dní se stravujeme běžně, samozřejmě opět zdravě a pestře, a ve dvou dnech výrazně omezíme kalorický příjem.

Při dlouhodobějším půstu je důležité se na hladovění několik dní připravovat a samozřejmě i po jeho skončení přidávat jídlo postupně. Dlouhodobější půsty bývaly a bývají většinou spojeny i s duchovním rozměrem nebo meditací. Jednodenní půst může být naopak zpeřčením týdenního stravování. Pokud nebudete chtít hladovět úplně, můžete během dne popíjet čerstvé zeleninové šťávy nebo bylinkové čaje. Při půstu vždy platí dodržování dostatečného pitného režimu.

Během půstu se snižuje hladina inzulínu, což podle odborníků zlepšuje spalování tuků, půst zlepšuje buněčnou regeneraci, omlazuje, detoxikuje. Tělo si zkrátka během půstu odpočine od neustálého trávení. A to nemluví o nočním jedení, pro většinu z nás naprosto běžném.

Pokud budete chtít přerušovaný půst vyzkoušet, zamyslete se nejprve, která varianta bude pro vás nevhodnější. Můžete ho držet více dní po sobě nebo můžete vyzkoušet i dva dny v týdnu. Přerušovaný půst je varianta redukce, která se dá vydržet dlouhodobě a rozhodně je zdravější a efektivnější než drastické diety.

Autorka je hlavní výživovou poradkyní center pro výživu a hubnutí NATURHOUSE

Někdo na něj nedá dopustit. Jiný o něm nechce ani slyšet a tvrdí, že je nezdravý. Řeč je o půstu, tedy **dobrovolném hladovění**.

KAMILA HUDEČKOVÁ

Půstů jsou moderní. Postí se kde kdo, nejen kvůli náboženství, tradici nebo z nedostatku potravy, jako tomu bylo v minulosti. O půstech, kterých je vícero druhů, se začalo mluvit ve spojení se zdravým životním stylem. Především přerušovaný půst je v poslední době skloňován téměř ve všech pádech a pouštějí se do něj i známé osobnosti. Odborník na výživu Petr Havlíček o tomto stylu stravování nemluví vůbec špatně. Sám ho i praktikuje. Říká, že vědecké studie na toto téma hovoří pozitivně.

Ještě v první polovině dvacátého století lidé sužoval nedostatek jídla, kdy se přirozeně střídalo období hodokvasu a období hladovění

”

„Jde ale o to, čemu říkáme půst – zda se jedná o vyloučení některých skupin potravin, například masa při masopustu – nebo výrazné omezení energetického příjmu, či naprosté jedno- či vícedenní hladovění,“ vysvětluje. „Dlouhodobějším půstem, například masa při masopustu – nebo výrazné omezení energetického příjmu, či naprosté jedno- či vícedenní hladovění,“ vysvětluje. „Dlouhodobějším půstem, například masa při masopustu – nebo výrazné omezení energetického příjmu, či naprosté jedno- či vícedenní hladovění,“ vysvětluje. „Dlouhodobějším půstem, například masa při masopustu – nebo výrazné omezení energetického příjmu, či naprosté jedno- či vícedenní hladovění,“ vysvětluje.

Další možnost je systém označovaný jako 5+2. „Pět dní v týdnu jíte ‚normálně‘ a na dva dny v týdnu omezujete svůj energetický příjem na pět set až šest set kalorií,“ popisuje Petr Havlíček. Jakoukoliv formu půstu je vhodné konzultovat s odborníkem, zvláště trpíte-li nějakým onemocněním.

Proč se půsty drží? „Můžeme mluvit o více aspektech, říká Petr Havlíček. „Za prvé – jde z mého pohledu o zcela přirozenou věc – ještě v první polovině dvacátého století lidé sužoval nedostatek jídla, kdy se přirozeně střídalo období hodokvasu a období hladovění, na což jsme po tisíce let adaptovaní.“

Další důvod je trénink vůle. „Je to trošku o tom, vyzkoušet sám sebe, zda dokážete i v období totálního blahobytu a nabídky jídla 24/7 vystoupit na určitou dobu ze

Dobrovolné hladovění

V poslední době se mnoho lidí uchyluje k tzv. přerušovaným půstům. Jejich příznivé účinky dokazuje i část vědeckých studií. Důkazy jsou ale o něco slabší, než si zastánci hladovění představují. Půstů jsou různé typy.



Účinky

■ Dlouhodobé efekty zatím nejsou prozkoumané

Krátkodobé:

- Zmírnění inzulínové rezistence
- Zmírnění dyslipidémie (nadměrné koncentrace tuků v krvi, způsobující např. kornatění tepen)
- Snižování krevního tlaku
- Zmírnění zánětlivých reakcí
- Snižování BMI

Přerušované půsty se nehodí pro pacienty, kteří se léčí s nějakým dlouhodobým onemocněním, těhotné nebo kojící ženy, děti, adolescenty a lidi se sklonem k poruchám příjmu potravy. Půst je vždy vhodné konzultovat s lékařem.

Omezení jídla během určité části dne. Uvádí se poměr hodin, kdy člověk smí a kdy nesmí jíst.

Nejběžnější je varianta 8:16. Znamená to osmihodinové okno, kdy praktikující může jíst, a šestnáct hodin, kdy hladoví.

Další možnosti jsou např. 10:14 nebo 4:20.

Do fáze hladovění se počítá i spánek.

Celodenní omezení.

Nejčastější je verze 5:2. Znamená to pět dní s jídlem a dva dny, ve kterých zastánci metody jedí asi 25 procent průměrné denní energetické potřeby lidského těla, tj. něco okolo 500 až 700 kalorií.

Střídání dnů hladovění a běžných dnů.

Během dnů půstu se buď nejí vůbec, nebo jen jako v předchozím případě.

své komfortní zóny a zvládnout své pudy a emoce, čímž posílím i své sebevědomí,“ říká výživový specialista.

Nejdůležitější je pro něj jiný motiv. „To hlavní, proč to vlastně dělám, je podpoření takzvané autofagie, což je ‚samopožírání‘ vlastních poškozených buněk,“ říká Petr Havlíček. „Pomocí autofagie organismus recykluje odpadní proteiny a poškozené orgány či celé buňky a vytvoří nový zdroj energie a stavebních látek, které dokáže použít, kde je zrovna potřebuje.“ (Více na str. 13)

Dva týdny bez jídla

Půst můžete držet i delší dobu – sedm až patnáct dní, v tom případě se ale doporučuje odborný dohled. Tento typ půstu provozuje

Vladimír Popov z Centra řízení regenerace. „Během půstu se jen pije, je povoleno omezené množství zeleninových šťáv a vývarů, voda a bylinkové čaje,“ popisuje. „Přijím energie je jen kolem 250 kilokalorií denně. Součástí půstu je také pohyb, detoxikační techniky a další procedury.“

A jak se to dá zvládnout? „Po zhruba třech dnech striktního půstu, kdy tělo vyčerpá své zásobní látky – glykogen, přejde do režimu, kdy spaluje takzvané ketolátky. To jsou metabolity tuků z našich vnitřních zásob. Projeví se to tak, že přestanete mít hlad. Tuto schopnost má každý člověk,“ vysvětluje Vladimír Popov.

Půsty rozhodně nejsou vhodná metoda hubnutí. Samozřejmě k němu ale mohou vést. „Hladově-

ní pomáhá snižovat tělesný tuk díky snadnějšímu omezení kalorií za den a také napomáhá zrychlit metabolismus tuků z důvodu kalorického deficitu,“ uvádí propagátor zdravého životního stylu David Buchta z firmy Primulus.

Pro snížení hmotnosti se hodí již zmiňovaný systém 5+2 v mírnější variantě. Tedy pět dní konzumujete stravu jen do výše 1800 kilokalorií energetického příjmu a dva dny jej ještě snížíte na 500 až 600. „Tedy úplně nehladovíte, jíte třeba jen zeleninu a do toho jogurt, ale výsledek to má,“ dodává Petr Havlíček.

Při půstu 8:16 zase jíte jen v časově ohraničeném úseku. V rozmezí osmi hodin jíst můžete, následujících šestnáct hodin ale nepřijímáte kromě pití nic. Tedy napří-

klad vynecháte snídani, oběd si dáte ve dvanáct a večeři před osmou. Pak až do oběda dalšího dne nejíte. Nebo zavedete půst na čtyřadvacet hodin – navečíte se ve neděli a další jídlo si dopřejete až v podělí večer.

Cukrovka i cholesterol

Podobný režim doporučuje i praktický lékař Rodion Schwarz. „Nejsem zastáncem drastických půstů, spíše se přikláním k tomu, že by se člověk měl po celou dobu stravovat a žít dobře,“ radí. „Někdy doporučuji lidem zařadit jeden den v týdnu ovocno-zeleninový, kdy se tělo i za ten jeden den hezky vyčistí a oddechne si. Obecně také doporučuji nedržet půst delší než tři dny. Sám půst občas praktikuji a je mi po něm dobře.“

Podle praktického lékaře je půst vhodný i při léčbě různých chorob. Nevyléčí je, ale donutí člověka ke změně stravovacích návyků. A tím může zlepšit i jeho onemocnění. „Hlavně se to týká lehčích forem diabetu, vysoké hladiny cholesterolu, dny či bolesti kloubů,“ říká Rodion Schwarz.

Delší rozhodně ne

Ne všichni odborníci ale půst vítají. Někteří jej nepovažují za přínosný, a už vůbec ne zdravý, především ten delší, trvající více než dva dny. „Jednodenní hladovka jistě organismu nijak neublíží, ale na druhou stranu nemáme důkazy o tom, že by dobrovolné hladovění našemu tělu evidentně prospívalo, a že by jej tedy lékaři měli doporučovat jako léčebnou metodu,“ říká ordinář pro gastroenterologii v Nemocnici Agel Nový Jičín Martin Merenda.

Vynucené krátkodobé hladovění trvající jeden až dva dny, ať již jako součást dietní léčby chorobného stavu, nebo před plánovaným vyšetřením či před operací, rozhodně nijak neublíží.

„Naopak léčba celé řady akutních onemocnění jako třeba zánět slinivky, zánět žaludku nebo žlučníku se v úvodu bez hladovky neobejde,“ vysvětluje Martin Merenda. „Stejně tak nejsme schopni provést některá vyšetření, pokud pacient nedodrží doporučenou krátkodobou hladovku, například vyšetření střev.“

Jsou tedy půsty zdravé a lze je doporučit? Ano, pokud se drží s rozmyslem. Pak mohou být vhodným zpeřčením života a dokáží pomoci ke zdravějšímu životnímu stylu. Jde o to, zvolit si takový způsob, který vám bude vyhovovat a bude vám po něm dobře.

Každopádně jsou lidé, pro které hladovění vhodné není. „Patří sem těhotné a kojící ženy, lidé vysokého věku a dále stavy, které vyžadují pravidelný přísun kalorií, například podvýživa či poruchy příjmu potravy. Také u dětí bych půst nikdy nedoporučoval,“ vysvětluje lékař Schwarz.

Autorka je spolupracovnice redakce

Události týdne ve vědě a zdravotnictví

1 Australany trápí encefalitida

■ V Austrálii stoupl počet případů japonské encefalitidy (zánětu mozku). Způsobuje ji virus přenášený komáry z rodu Culex. U 99 procent nakažených není onemocnění nebezpečné. Vážný průběh však může skončit smrtí. Vakcína existuje.



2 Vědci objevili stromovou myš

■ Mezinárodní expedice našla v Ekvádoru nový druh hlodavce. Pojmenovali ho Mindomys kutuku. Je příbuzný vzácné pralesní myši Mindomys hammondi, objevené v ekvádorském pralesi už v roce 1913. Oba druhy nejspíš žijí ve větvích stromů.

3 Antabus chrání sítnici

■ Lék používaný v léčbě alkoholismu by mohl mít nové použití. Snižuje produkci kyseliny retinové. Její nadbytek souvisí s nemocemi oční sítnice, často vedoucími až ke ztrátě zraku. Antabus v pokusech zlepšil zrak laboratorních myší.

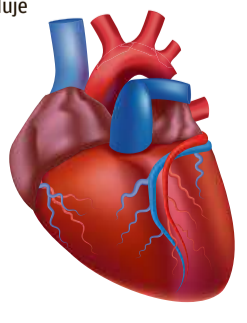


4 Vylepšená DNA paměť

■ V DNA je dědičná informace zakódovaná pomocí tzv. nukleotidů. Jsou to drobné molekuly přilepené k základnímu lešení její dvojité šroubovice. Jsou jich čtyři druhy. Biochemikové přidali sedm dalších. Hodí se to k ukládání digitálních dat.

5 Srdci svědčí tma

■ Autoři nové studie studovali účinky spánku při rozsvíceném světle. Zrychluje podle nich srdeční frekvenci. Posiluje také odolnost našich buněk vůči inzulínu. Časem může vést k rozvoji diabetu. Lidé, kteří před spaním nezhasínají, mají častěji nadváhu.



Zdroj: ČTK, RJ