

Trvale zhubnout hladovkou? Omyl

Kdo z nás to nezažil buď přímo na sobě, nebo u někoho z rodiny či známého? Nekonečné drastické diety ve snaze zhubnout se časem mění v noční můru. Zpravidla se dostává jojo efekt. Sice za měsíc zhubnete třeba i deset kilo, ale za dva měsíce je máte zase zpátky a někdy i více.

KAMILA HUDEČKOVÁ

Odborníci se shodují, že hladovění, i když se jedná o řízený půst, rozhodně není správnou cestou pro zhubnutí a udržení si nižší váhy. „Půst nebo hladovění kvůli hubnutí? To je ten nejblbější způsob, jaký můžete zvolit.

Hubnutí je dlouhodobý, udržitelný proces, to není věc na pár týdnů, a už vůbec ne formou hladovky,“ varuje odborník na výživu Petr Havlíček.

„V případě, že jsem relativně zdravý, si můžu týdenní hladovku dovolit. A když to vydržím, pak je potřeba si svoje stravování upravit a nevracet se do starých kolejí. Ale to je pro mnoho lidí hrozně těžké, během prvního týdne z hladovky utíkají, nevládnou to. Za mě to není úplně efektivní, šel bych jinou cestou,“ dodává Havlíček.

Proti hladovění je i Iva Málková ze společnosti STOB. „Tělo má být v rovnováze po tělesné i psychické stránce a to při hladovění není,“ vysvětluje.

Výsledky nejsou nastálo

I když se vám zhubnou pomocí hladovky podaří, budete mít velký problém si váhu udržet. „Ano, při drastické dietě zhubnete, a rychle,“ říká Iva Málková. „Od-

vodníte se, vyprázdní se vám střeva. Jak dlouho to ale vydržíte? Po pár dnech vás začnou přepadat negativní emoce, protože čím drastičtější hubnutí zvolíte, tím je to pro vás náročnější a nepříjemnější. My se naopak snažíme, aby naši klienti měli při snižování váhy pozitivní emoce nebo aspoň ne ty negativní. Aby jim bylo příjemné a mohli se tak chovat dlouhodobě, a tím budou i váhové úbytky trvalé.“

Zapomeňte tedy na zaručené rady, jak nejíst a vydržet to, nebo na to, že budete jíst měsíc jen vaříčka, případně třeba jen listovou zeleninu. Právě v současném období roku bývají v mnoha dámských magazínech a webech zveřejňovány zaručené limonádové, ananasové, okurkové a další diety jako cesta k úspěšnému hubnutí.

Ale dieta založená na konzumaci jedné potraviny nebo jedné skupiny potravin tělu nedodává vše potřebné pro jeho fungování. To platí i pro metabolismus. Organismus nemůže správně pracovat, nemá-li dostatek živin.

Uberte energii, přidejte pohyb

Úspěch hubnutí tkví jinde – v přechodu na zdravou stravu. I když budete jíst méně, nebudete mít hlad. Stačí postupovat podle rovnice zdravého životního stylu. Například méně jíst (- 1000 kJ/den) a více se hýbat (+ 1000 kJ/den) povede k hmotnostnímu úbytku dvou až tří kilogramů v prvním měsíci a jednoho až dvou kilogramů v dalších měsících, než se přizpůsobíte i této „dietě“. Během hubnutí si postupně zvyknete na nové stravovací návyky a pohybové aktivity a postupem času vám ani nepřijde, že držíte dietu.

Také zkuste vypustit ze svého slovníku slůvko „nikdy“. Nerozděluje si život na období strádání, kdy hubnete, a na období absolutní nekontroly, kdy sbíráte síly na další hubnutí a stejně si ho z důvodů pocitů viny neuzijete. Také nehubněte podle zázraků v reklamách ani podle přesně rozepsaných diet. Naučte se sestavit jídelníček z pro vás dostupných potravin, abyste se co nejlépe přiblížili vašim jídelním zvyklostem, pochutnali si a zároveň byl energeticky chudší.

„Začněte tím, že budete pít jen čistou vodu nebo neslazené čaje. Také si na talíři udělejte vždy místo pro zeleninu a nezapomínejte na ovoce. Zaměřte se na celozrnné přílohy, bílkoviny v podobě libového masa, ryb, vajec a mléčných výrobků,“ radí Michaela Ryglová, odborná garantka výživy za společnost Bonavita.

Místo salámu šunku

Nezapomínejte ale ani na sacharidy, ty do vyváženého jídelníčku patří stejně jako ostatní látky. Každopádně je potřeba vynechat z jídelníčku kalorické bomby a nahrazovat je zdravějšími variantami: místo tučného salámu si dáte libovou šunku. Proč? Protože 100 gramů tučného salámu má

jen čtyřicet gramů tuku, kdežto šunka čtyři gramy ve stejném množství. A nakonec ještě zjistíte, že vám libová šunka chutná víc.

„Je důležité také zařadit více zeleniny,“ vysvětluje odbornice na hubnutí Málková. „Někdo řekne, že jí nejlépe. Ale postupem času třeba zjistíme, že to není proto, že mu nechutná, ale proto, že je pro něj obtížné si zeleninové saláty připravovat sám. Tak začneme tím, že mu poradíme, ať si pro začátek hotové saláty kupuje. Je to o přístupu, o tom zjistit, proč se dotyčný stravuje, jak se stravuje, a brání se něco změnit.“

Chcete-li zhubnout a váhu si udržet, ale nejde vám to, svěťte se do rukou odborníků. Dokážou poradit, jak se stravovat, hýbat a žít, aby to pro vás bylo příjemné a nestresovalo vás hlad či jste nepropadali panice, když si dáte něco, co máte „zakázané“. I to se stane a dá se s tím pracovat.

Když se buňky sebestojí

Léčebný přínos půstů tkví i v takzvané autofagii neboli sebestojení buněk. Japonský buněčný biolog Jošino Ōsumi, v současnosti působící na Tokijském technologickém institutu, získal v roce 2016 za její popis Nobelovu cenu v oblasti fyziologie a medicíny. Při autofagii buňky likvidují své nepotřebné a staré součásti většinou bílkovinné povahy. Tím se buňky obnovují a omlazují. K tomuto jevu dochází právě i při hladovění a půstech.

Ōsumiho tým zkoumal buněčný mechanismus, pomocí kterého oblíbené modelové organismy biologů, kvasinky *Saccharomyces cerevisiae*, přežívají hladovění. Výzkum, který začal u droždí, se postupně vyvinul v obor, díky němuž nyní lépe chápeme nejen proces stárnutí, ale také vznik mnoha chorob včetně rakoviny. Autofagie totiž podle vědců souvisí s nádorovým bujením. Zároveň pomáhá tělu se adaptovat v odpovědi na nejrůznější stresory a toxiny nahromaděné v buňkách. kam

Foto Shutterstock / Šk



Jak hladovka funguje



Během hladovění prochází náš metabolismus čtyřmi fázemi. Mohou se částečně překrývat.

První čtyři hodiny

■ Hlavní zdroj energie je glukóza. Tělo pokračuje v budování zásob na horší časy ve formě tukové tkáně.

Do 18 hodin od posledního jídla

■ Uvolňuje se hormon glukagon. Způsobuje odbourávání zásob glukózy uložené v játrech a svalech ve formě glykogenu.

Dvanáct až 36 hodin

■ Když organismus vyčerpá zásoby glukózy v játrech, přechází na alternativní zdroje. Vyrábí glukózu např. z kyseliny mléčné nebo aminokyseliny alaninu.

Po 36 hodinách

Organismus začne rozkládat mastné kyseliny na tzv. ketolátky. Místo tvorby tukových zásob je naopak spotřebovává.

Po třech dnech přestanete mít hlad

Vladimír Popov je propagátorem půstů u nás. Nejen že půstu sám pravidelně praktikuje, ale učí i zájemce, jak na to. Získal dokonce certifikát trenéra německé lékařské metodiky Půstu pro zdraví a provozuje v tuzemsku Centrum řízené regenerace.

KAMILA HUDEČKOVÁ

LN Jak jste se vy sám dostal k půstu a k tomu, že ho propagujete?

Dlouhodobě se zajímám o zdraví, a tak jsem se přirozeně dostal i k půstům. Těch je více druhů. Existují speciální lékařské metodiky půstů, používané k léčbě – v Německu, Rusku, USA. Začal jsem více zkoumat, až jsem se stal trenérem německé Půstu pro zdraví, který má tradici více než 100 let. Na jeho základě v Německu funguje více než deset klinik.

LN Co obnáší být trenérem podle německé metodiky?

Německá lékařská společnost pro léčebné půsty a výživu zastřešuje doplňkové vzdělání lékařů a také certifikovaných trenérů. Ti jsou oprávněni řídit léčebné a kondiční půsty. My jsme s kolegy v roce 2013 jako jediní z České republiky získali toto vzdělání a jsme oprávněni bezpečně a úspěšně provádět Půstem pro zdraví. Nabízíme ho v Centru řízené regenerace, kde učíme i jiné regenerační metody.

LN Vy sám půst držíte? Kdy jste začal, co vás k tomu vedlo?

Delší striktní půsty držím asi 15 let, zpravidla jednou ročně přibližně deset dnů. Vlastně od té doby, kdy jsem zjistil, jak jsou užitečné.

LN Cítíte se po absolvování každoročního půstu lépe? V čem konkrétně?

Pokud provádíte půst podle kvalitní lékařské metodiky, cítíte se po absolvování velice dobře, máte hodně energie a celý organismus je prostě nastartovaný.



LN A jsou ještě nějaké další benefity?

Základním cílem půstu je odstranit toxiny, které se v těle ukládají v důsledku průmyslově zpracované výživy a chyb v životním stylu. Po jeho ukončení je vhodné se nadále stravovat takzvaně plnohodnotně. To je strava, která do pročištěného těla dodá všechny potřebné živiny.

Právě tento druhý krok – přechod na plnohodnotnou výživu –

dělá z Půstů pro zdraví ozdravný prostředek. Poznali jsme to i na vlastní kůži – od roku 2013, kdy s kolegy praktikujeme tento postup, jsme nebyli nemocní. Výrazně se nám zvýšila imunita.

LN Jak dlouho tento půst trvá a co smíte a nesmíte?

Půst pro zdraví trvá většinou sedm až patnáct dnů. Během půstu se jen pije, je povoleno omezené množství zeleninových šťáv a vývarů, voda a bylinkové čaje. Příjem energie je jen 250 kalorií denně. Součástí půstu je ale také pohyb, masáže a různé detoxikační praktiky.

LN Zní to jako opravdu dlouhý hladovění. Jak se dá něco takového vydržet?

Kombinace minima stravy, dostatek pohybu a detoxikačních praktik zajišťuje přechod na takzvanou vnitřní výživu. To je přirozený stav, kdy se organismus plně přepne na stravování z vnitřních zásob. Dojde k tomu přibližně po dvou až třech dnech striktního půstu a vy přestanete mít hlad.

Lidé tomu nevěří, ale právě tato schopnost organismu – a má ji každý – umožňuje snášet delší striktní půsty a hladovění jen o vodě. U jednodenních půstů nebo při omezeném stravování tento stav nenastává.

LN Lze při takovémto půstu pracovat, studovat, normálně fungovat?

Ano, ale v určitých dnech je třeba mít více času na procedury a pohyb. To si naši klienti mohou sami zorganizovat na základě komplexních vědomostí, které od nás dostanou. Několikrát se nám stalo, že lidé vyčetli informace na internetu bez ladu a skladu, postili se kdoví jak a pak měli problémy například při návratové dietě. Volali SOS k nám, jak a co mají dělat. Tomuto bychom právě systematickým celkem chtěli předejít.

LN Dá se půst využít i pro redukcii váhy?

Půst není prioritně určen k hubnutí, i když se při něm hmotnost redukuje. Dá se sice takto použít, ale pak je třeba mít mezi

půsty plnohodnotnou redukční výživu. Redukční plnohodnotná výživa znamená, že tělo má dostatečný přísun všech důležitých živin. Nejedná se o dietu. Potom lze hubnout zdravě a bez hladu. Jakékoliv dlouhodobé vynechání důležité živiny může znamenat pro organismus zdravotní problém.

LN Jsou tyto půsty určeny každému, nebo jsou lidé, kteří by se do toho pouštět neměli?

Delší Půsty pro zdraví jsou vhodné pro jedince, kteří neužívají trvale léky a nemají velmi nízkou hmotnost. Nevhodné jsou pro těhotné a kojící ženy a děti. Také příliš vysoký věk může být kontraindikací. Doporučuje se provádět jednou, maximálně dvakrát za rok, častěji to není zdravé. Starším lidem doporučujeme mírnější variantu zásaditého půstu. Při něm se jí převážně zásaditá strava, a i když stravy je méně, hlad mít nebudete. Mohou ho provádět všichni, i ti, kdo užívají léky. Je podobně účinný jako Půst pro zdraví, ale trvá větší dobu 14 dnů.