magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 18. 2. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Přerušovaný půst příznivě ovlivňuje zdraví, ale není vhodný pro každého

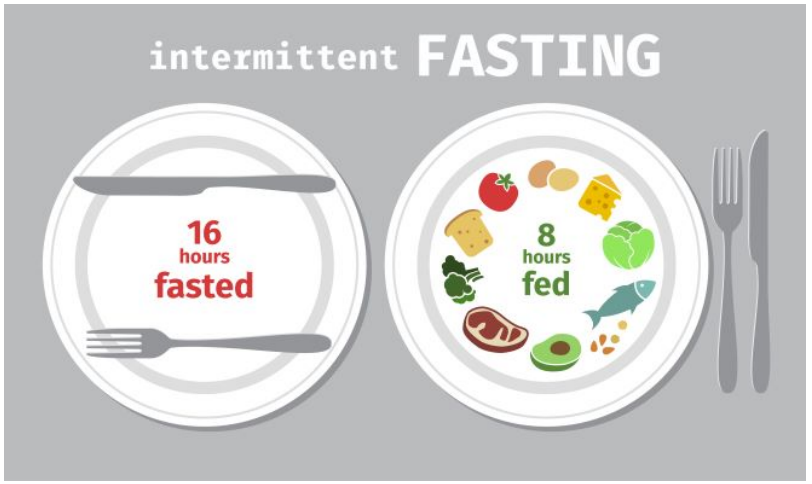
URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Prerusovany-pust-priznive-ovlivnuje-zdravi,-ale-neni-vhodny-pro-kazdeho__s10010x20164.html

Přerušovaný půst, intermitentní hladovění neboli chcete-li IF (intermittent fasting) se stal v posledních letech velmi moderním způsobem stravování. Není to však žádná novinka pod sluncem, přerušované půsty jsou známé již po staletí. Příkladem je dodržování ramadánu v muslimských zemích, kdy je zakázáno jíst během dne.

Okřídlené „jez do polosyta“ je podpořeno řadou klinických studií, které prokazují silně pozitivní vliv celoživotně **nižšího energetického příjmu na zdraví a stárnutí**. Příznivý vliv částečného hladovění je vysvětlován především vlivem na tělesnou hmotnost člověka a také aktivací evolučně daných adaptivních buněčných mechanismů, které zlepšují vnitřní **ochranu proti oxidativnímu a metabolickému stresu** a zvyšují schopnost opravovat

poškozené buňky. Jednoduše řečeno, v situaci relativního nedostatku se organismus lépe brání nepříznivým vlivům a aktivizuje své ochranné a regenerační schopnosti.

Oč se jedná?



Pod pojmem „přerušovaný půst“ se skrývá mnoho definic, záleží na tom, na jak dlouho je příjem energie omezen. V podstatě se však jedná o to, že určitý počet hodin během dne je **dovoleno jíst prakticky bez omezení** a určitý počet hodin se nesmí konzumovat žádné jídlo. Nejčastější je **model 16/8**, který je tvořen 16hodinovým půstem a 8hodinovou fází příjmu potravy. V praxi to znamená, že se například naposledy najíte v šest hodin odpoledne a pak až následující den v 10 hodin dopoledne.

Jiné modely přerušovaného půstu vyžadují 20 hodin lačnění a 4 hodiny jídla, oblíbený je i režim 5:2, kdy se střídají dny půstu a dny bez energetické

restrikce. Ve dnech půstu by denní příjem kalorií neměl převýšit 500 kcal (tj. 4200 kJ).

Jak to celé funguje?

Přibližně za 3-8 hodin od posledního jídla nastává tzv. **„postabsorpční“ fáze**. Během tohoto období významně klesne hladina inzulínu a hladina krevního cukru v krvi je udržována glykogenolýzou, což je proces získávání glukózy z glykogenu uloženého v játrech. Zároveň se **zvyšuje lipolýza** (štěpení tuků za účelem uvolnění mastných kyselin, které se stávají zdrojem energie).

- Krátkodobé hladovění neovlivňuje zásoby vlastních bílkovin, jelikož energie se získává z glykogenu a tukových zásob.

Redukční dieta spojená s intermitentním hladověním tak může v porovnání s běžnými nízkokalorickými dietami působit **méně nepříznivě na klidový metabolismus** (nebude docházet k jeho zpomalení a adaptaci na nízký energetický příjem, jako je tomu u nízkokalorických diet), což ve výsledku nahrává i dlouhodobému udržení hmotnosti.

Jaké jsou zdravotní přínosy přerušovaného půstu?

Studie poukazují na **celou řadu pozitivních účinků** intermitentního stravování, a to především v prevenci i léčbě cukrovky 2. typu a kardiovaskulárních chorob. V současnosti je také studován pravděpodobný efekt na snížení rizika vzniku nádorových onemocnění.

Částečné hladovění má dále pozitivní vliv na:

- Snížení tělesné hmotnosti u obézních osob
- Snížení inzulinové rezistence u diabetiků 2. typu
- Pokles glykémie
- Pokles hladin krevního tlaku
- Pokles klidové tepové frekvence
- Pokles hladin celkového cholesterolu a LDL cholesterolu
- Pokles ukazatelů systémového zánětu a oxidativního stresu
- Zlepšení vytrvalosti, rovnováhy a koordinace
- Zlepšení kognitivních funkcí (paměť, schopnost učení)
- U zvířecích modelů oddálení rozvoje Alzheimerovy a Parkinsonovy nemoci

Co můžu jíst?

Metoda přerušovaného půstu nijak **nediktuje skladbu jídelníčku**, můžete jíst prakticky to, nač máte chuť. Ani nemusíte nic vážit, jelikož gramáž potravin není nijak limitována. Nicméně výběr potravin by měl odpovídat zásadám správné výživy, aby tělo nestrádalo a dostalo vše, co potřebuje. Při dodržování modelu 16/8 se ochudíme přibližně o jedno denní jídlo, je tedy nutné myslet především **na dostatečný příjem bílkovin a zeleniny** v ostatních porcích jídla během dne.

Jaká jsou rizika přerušovaného hladovění?

Navzdory všeobecnému zdravotnímu prospěchu tu jistá rizika jsou, a to především v situacích, kdy se interval určený pro příjem jídla významně zkracuje a/nebo je v týdnu více postních dnů. V těchto situacích již reálně hrozí deficit v příjmu energie, živin i mikronutrientů. U některých osob hrozí i rozvoj poruch příjmu potravy, především ve smyslu anorexie nebo ortorexie.

Pro koho je přerušovaný půst vhodný a kdo by

jej raději neměl zkoušet?

Jakékoli půsty **nejsou vhodné pro děti a těhotné ženy**.

Otázka vhodnosti přerušovaného půstu panuje také **u sportovců**, kde jsou studie dost rozporuplné.

Nemocní lidé by se vždy měli poradit se svým lékařem nebo nutričním specialistou. Hladovění, byť přerušované, není vhodné například pro diabetiky 1. typu, kteří si musí aplikovat inzulín. Oproti tomu může mít přerušovaný půst **velmi dobrý efekt u diabetiků 2. typu**, jelikož dochází vlivem poklesu

hmotnosti a snížené hladiny inzulinu ke zlepšení stávající inzulinové rezistence. Takže přestože je klinicky prokázán pozitivní zdravotní efekt přerušovaného půstu, je vždy dobré toto **rozhodnutí konzultovat s odborníkem**.

Jak s IF začít?

Ideální jsou půsty, kdy okno **lačnění není delší než 16 hodin**. I tak můžete zpočátku pociťovat hlad, podrážděnost a výkyvy nálad, ale přibližně po měsíci tyto nepříjemné příznaky vymizí. Určitě dodržujte čas, kdy jíte naposledy a kdy druhý den, tělo si lépe navykne na nový režim. Jídlo byste měli mít již přichystané a intervaly zbytečně neprodlužovat přípravou jídla. Důležité je dbát na kvalitu stravy s omezením průmyslově vyráběných potravin.

A ještě upozornění na závěr – jíst de facto bez omezení neznamená, že dobu určenou k příjmu potravy využijeme k přejídání. Každé jídlo dne by si mělo **zachovat svou obvyklou gramáž**, pouze je třeba myslet na doplnění, resp. dostatečný příjem bílkovin a zeleniny.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

diabetes dieta hladina cholesterolu intermitentní hladovnění intermittent fasting krevní tlak přerušovaný půst redukční režim zdravá výživa zdraví

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz