O zdraví 11. 7. 2019 | Daniel Mareš

Na diety typu hladovění si dejte pozor - k poškození organismu stačí krůček

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Na-diety-typu-hladoveni-si-dejte-pozor---k-poskozeni-organismu-staci-krucek__s10012x19291.html

O nejrůznějších typech půstů toho bylo napsáno hodně. Jsou pro naše zdraví nějak přínosné, nebo bychom se jich měli naopak vyvarovat? Jak půsty hodnotí odborníci?

Hladovka a půst – není rozhodně to samé

„Při hladovce **úplně přestáváme jíst**, odmítáme jakoukoliv stravu a přijímáme pouze tekutiny. To samozřejmě jednoznačně zavrhuji. Tělo

> v tomto případě totiž **postrádá jakýkoliv zdroj energie**," podotýká MUDr. Lucie Nováková a pokračuje: „Tělo v prvních pár dnech spotřebuje všechny zásoby glykogenu, který ovlivňuje výkon našeho organismu, čím méně ho máme, **tím je náš pohyb i myšlení pomalejší**."

Následně dochází k tomu, že naše tělo přechází do takzvané **ketózy**, při které je přepnuté do náhradního režimu. Díky oblíbené ketogenní dietě dojde až do této fáze značné procento lidí.

> „Tělo během ketózy totiž **spotřebovává tuky**. Problém ale nastává, **pokud to s ketogenní dietou přeženeme** a dostaneme se do další fáze, pak už se jedná jednoznačně o hladovku," vysvětluje paní doktorka.

K poškození organismu stačí krůček

Pokud tělo začne jako zdroj energie využívat tělesné bílkoviny, k poškození není daleko

„Obecně se uvádí, že **člověk vydrží průměrně bez jídla dva dny**. To by ale musel být zcela zdravý jedinec, nemocného člověka by to naopak mohlo totálně zničit,“ zmiňuje lékařka s tím, že pokud se přece jednom pro nějakou formu detoxu rozhodneme, rozhodně bychom to s ním neměli přehánět a vždy bychom se o tom **měli poradit se svým lékařem**.

„I pokud bychom ale byli zdraví a na dietu dostatečně připravení, nejsem jejím zastáncem. Vytoužený cíl se totiž může změnit v noční můru," říká paní doktorka Nováková.

„Naproti tomu půst znamená odříkání **pouze některých druhů potravin**, jedná se v podstatě o formu diety. I při tomto omezení stravy ale **mohou nastat zdravotní komplikace**," připomíná praktická lékařka Lucie Nováková.

Každý jsme jiný, zaručená rada, neexistuje

Faktem samozřejmě je, že někteří lidé snášejí půsty a diety lépe než jiní.

„Vybraní jedinci totiž mají **uloženo ve svalech a játrech větší zásobu sacharidů**. Pokud se vám ale odpoledne v práci, poté, co jste si kvůli pracovním povinnostem nedošli na oběd, začne dělat špatně, rozhodně byste se do žádné diety pouštět neměli," nabádá doktorka.

„Stav těchto lidí v podstatě připomíná takzvanou **hypoglykemii** – jednoduše řečeno mají tito lidé nízkou hladinu krevního cukru.

> Problémem pak je, že po „hladovce“ sní vše, co mohou a **tělesná váha u nich naopak přibývá v nebývalé míře**. Pro takové lidi je jakékoliv hladovění nebo dieta nesmyslná,“ vysvětluje Nováková.

S výše napsaným souvisí i **riziko nebezpečné bulimie**, která nás může totálně zničit.

Dopřejte si maso, ovoce, zeleninu a přílišně se neomezujte

Naším cílem by tak měla být **vyvážená strava**, ve které najdeme důležité živiny, ale i bílkoviny a vitamíny. Nebude to znít nějak objevně, ale v našem jídelníčku by nemělo chybět **maso, luštěniny a samozřejmě i ovoce a zelenina**.

> „Platí zde jednoduché pravidlo, že **všeho moc škodí**, proto bychom

to neměli s žádnou potravinou přehánět. Špatné tak je konzumovat pouze maso nebo naopak jen banány," říká Nováková.

Nejlepší je podle ní po dohodě s lékařem či nutričním specialistou **sestavit jídelníček, který vám bude vyhovovat**. Takže aspoň párkrát za týden si dejte dušené, ale klidně i smažené maso. Konzumujte také ovocné a zeleninové saláty.

„Pokud toužíte po nějaké odlehčovací kůře, zkuste třeba **jeden den pít pouze kefírová neochucená mléka nebo pojídat bílé jogurty** – to vše bez pečiva. Získáte tak bílkoviny ale i nějaké ty tuky, dále v těchto potravinách najdete i vápník a také probiotické bakterie, které prospívají správnému fungování našich střev," sděluje

oslovená odbornice.

5:2 - nepravidelné stravování

Nováková připomíná, že existuje řada nejrůznějších diet, mezi ty nebezpečné patří i nevinně vypadající **dieta 5:2**. Při ní se během pěti dnů, kdy se budeme omezovat, **neměl denní příjem přesáhnout 500 kilokalorií**. V jiných dnech se ale **naopak budeme přejídat**, a to opravdu není cesta ke zdravému životnímu stylu.

„Naopak, při nepravidelném stravování se nám **zpomaluje metabolismus a následuje mnohdy neovládatelné přejídání**. U takovýchto jedinců se často objevují bolesti hlavy a časté stresové situace. Následovat pak mohou až mentální poruchy příjmu potravy."

- Jaká je naše rada na závěr?

Předtím, než se pro nějakou dietu rozhodnete, byste se o ní měli poradit s lékařem.

> „Myslím si, že ve většině případů vám jí vymluví, neboť tohle skutečně není ta správná cesta. Lepší je si jít dvakrát týdně zacvičit

do fitness centra, **zbavíte se stresu, budete spalovat tuky a zlepšíte si i fyzičku**,“ doporučuje na závěr Nováková.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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