magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 2. 3. 2020 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Vliv přerušovaného půstu na metabolismus i na chuť k jídlu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vliv-prerusovaneho-pustu-na-metabolismus-i-na-chut-k-jidlu__s10012x19579.html

Výsledky některých studií poukazují na příznivý vliv přerušovaného půstu na metabolismus a i na snížení projevů některých onemocnění. Přerušované hladovění, někdy nazývané přerušovaným půstem, je založeno na střídání normálního příjmu potravin s hodinami půstu v průběhu dne. Tato metoda je vhodná pro řešení obezity, ale i některých dalších onemocnění.

Zdroj energie během půstu

- Glukóza a mastné kyseliny jsou hlavním zdrojem energie pro buňky. Po

jídle je glukóza využívána jako zdroj energie a tuk je ukládán v tukové tkáni ve formě triacylglycerolů.

Během období půstu se triacylglyceroly rozkládají na mastné kyseliny a glycerol, které se využívají jako **zdroj energie**. Játra přeměňují mastné kyseliny na ketolátky, které během půstu poskytují energii mnoha tkáním, zejména **mozeku**. Během příjmu potravin jsou hladiny **ketolátek** v krvi nízké a u lidí stoupají během 8 až 12 hodin po nástupu půstu.

Během dne až 18 hodin bez stravy

Přerušované hladovění nevyžaduje **změnu ve výběru potravin nebo složení stravy**, místo toho omezuje příjem potravy v čase. Příjem potravin může být omezen v rámci jednoho dne. Obvykle se jedná o půst trvající 12 až 18 hodin. Člověk má **přirozený půst v době spánku**. Jedná se tedy o prodloužení doby během 24 hodin, kdy není

přijímána potrava.

- **Nejčastěji používaná varianta je 16/8, kdy se příjem potravy soustředí do časového okna 8 hodin a doba 16 hodin je bez příjmu energie.**
- Vynechat lze např. snídani, začít obědem ve 12:00 a skončit večeří v 20:00.
- Nebo si dát pozdější snídani a mít časnou večeři jako poslední denní zdroje energie.
- Další variantou je celodenní omezení příjmu potravy, které může být aplikováno na i několik dnů v týdnu.

Půst může být celý den nebo v některých dnech v týdnu může být celkově výrazně omezen příjem energie. Např. systém 5/2 uvažuje s normálním stravováním 5 dní v týdnu, 2 dni je příjem energie výrazně omezen na 500-700 kcal. Pro srovnání **2000 kcal je běžně doporučovaný denní příjem** pro osoby se střední fyzickou zátěží.

Výsledky studií ukazují na širší vliv na zdraví

Jak naznačují některé výsledky studií, přerušované hladovění nepůsobí **jen na úbytek tělesné hmotnosti**, může docházet v různých směrech **i ke zlepšení**

metabolismu.

Například muži s prediabetem, kteří dostávali stravu během časového úseku 6 hodin denně v období 5 týdnů, měli nižší hladiny inzulínu v krvi, **lepší citlivost na inzulín**, jakož i výrazně nižší **krevní tlak** oproti kontrolní skupině, která konzumovala stravu rozloženou do 12 hodin denně. Skupina konzumující stravu během 6 hodin vykazovala rovněž **sníženou chuť k jídlu.**

Studie M. Mattsona 2019

Časopis ***The New England Journal of Medicine*** publikoval koncem roku 2019 přehledovou studii věnovanou přerušenému hladovění. Podle spoluautora přehledového článku M. Mattsona studie na zvířatech i lidech ukazují, že přerušovaný půst má široké přínosy pro mnoho zdravotních stavů.

- Příkladem je **obezita, diabetes mellitus, kardiovaskulární onemocnění, rakovina a neurologické poruchy**.
- Pacienti s **roztroušenou sklerózou**, kteří aplikovali režimy s přerušovaným půstem, zlepšili příznaky onemocnění za dva měsíce.
- Přerušované hladovění může být prospěšné i pro osoby trpící **revmatoidní artritidou.**

Zvýšení délky života testovaných zvířat

Testy na zvířatech ukazují, že přerušovaný půst zlepšuje zdraví po celou dobu života. Např. v jedné studii se zvýšila i průměrná délka života krys o 80 %. Klinické studie u lidí většinou zahrnují **krátkodobé intervence trvající několik měsíců**. Jedna studie trvající rok výrazný prospěch přerušovaného hladovění na změny metabolismu (kromě ztráty hmotnosti) neprokázala.

Pozor na extrém

Přerušované hladovění může být pro někoho cesta, **jak se zbavit přebytečných kil**. Pokud je však konzumována pestrá vyvážená strava s vyrovnaným příjmem a výdejem energie doprovázená dostatkem pohybu, nejsou třeba žádné diety ani držení půstu. Extrémní držení půstu může mít i negativní dopady na zdraví.

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