magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 30. 7. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Přerušovaný půst není dieta, ale kila jdou dolů

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prerusovany-pust-neni-dieta,-ale-kila-jdou-dolu__s10012x19780.html

Intermittent fasting můžeme označit jako styl stravování, jehož hlavní myšlenka je nechat tělo „vyhladovět“, aby začalo sahat do svých tukových zásob. Není to klasická dieta, ale spíše životní styl. Lze díky němu shodit nějaká kila i své tělo „ozdravit“.

Jak funguje přerušovaný půst

- Přerušovaný půst je založen na jednoduchém principu. Po přijmutí potravy se do krve začne vyplavovat inzulín, díky kterému **naše tělo spaluje cukry** z přijaté potravy. A jelikož začne spalovat právě cukry, nemá důvod brát si cokoliv ze svých tukových zásob. Pokud ale mezi jídly uděláte dostatečný rozestup, dostane tak tělo prostor a je **vlastně nuceno sáhnout právě do tuků**.

Proč se začít takto stravovat

Výhodou přerušovaného hladovění je nejen ztráta tělesného tuku, zvýšení energie, omlazení organismu, snížení rizika onemocnění srdce a rakoviny, zlepšení paměti a koncentrace, ale i **odvrácení degenerativních onemocnění** jako je Parkinson a Alzheimer. Tělo si odpočine od neustálého trávení, zbaví se toxinů a zkrátka si samo „uklidí“.

Pozitiva tohoto způsobu stravování jistě převažují, ale budete se muset **vyrovnat s určitými zažitými pravidly**, jako je např. „snídaně je základ dne“, nebo že trénink na lačno není vhodný. Tělo si ale na nový způsob stravování zvykne.

Kdy jíst - kdy lačnit

Metoda přerušovaného půstu je založena **na střídání časových úseků**, kdy jíte, a doby, kdy se postíte.

Nejfrekventovanější jsou režimy 16/8 nebo 14/10. První číslo znamená počet hodin, během kterých nejíte, a druhé číslo je počet hodin, během kterých můžete jíst.

Jak to mu rozumět prakticky? Režim 14/10 znamená 14 hodin bez jídla (do tohoto času se započítává i spánek, během kterého se člověk postí přirozeně) a 10 hodin s jídlem. Pokud si tedy poslední jídlo dáte v šest večer, ráno si klidně můžete dopřát snídani až v osm (v režimu 14/10).

Mnozí lidé drží tento způsob stravování třeba i nevědomky, a to nejčastěji modelem 12/12. Tzn. že se navečeří například v 18 hod a snídají v 6 ráno.

Při přerušovaném půstu můžete jíst třeba pouze dvakrát denně, ale je **důležité vždy dodržet svůj denní kalorický příjem**, aby se tělo nedostalo do fáze hladovění a naopak by tělo začalo potravu ukládat ve formě tuků. A to rozhodně nechcete.

Zdravá a vyvážená strava je základ

I když se budete postit, neznamená to, že v okně určeném pro jídlo, budete **konzumovat nezdravé pokrmy a zhubnete**. Tak to rozhodně není.

Základem pro tento styl stravování by měl být opět vyvážený jídelníček,

zahrnující zeleninu, bílkoviny, komplexní sacharidy, kvalitní tuky a vlákninu.

Jaká jsou pozitiva?

Nejen že tedy můžete zhubnout tuk, ale metoda přerušovaného půstu má další benefity: zpomaluje stárnutí buněk, funguje jako prevence kardiovaskulárních onemocnění a diabetu, podporuje mozkové funkce, **snižuje riziko vzniku některých druhů rakoviny**, stabilizuje hladinu hormonu ghrelinu (hormon hladu), snižuje stresový hormon kortizol, zvyšuje sportovní výkonnost a rychlejší regeneraci.

Pro koho není vhodný

Metoda přerušovaného půstu **není vhodná u dětí, v těhotenství nebo během kojení**. Nedoporučovala bych ji u osob, které mají nebo měli poruchy příjmu potravy, nebo ty, kteří trpí podváhou. Nemocní, starší osoby, diabetici, osoby s nádorovým onemocněním nebo hypertenzí by měli jakékoliv omezení stravy **konzultovat se svým lékařem**.

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