Přerušovaný půst - (staro)nový trend ve stravování

Na úspěšné výživářské konferenci v Teplicích v polovině září se v kuloárech diskutoval nový trend - přerušovaný půst. Má jiný přístup než běžné diety. Spíše než omezovat co jíte, tato dieta omezuje kdy a kolik jíte. U některých lidí může být tato změna snazší ke zvládnutí. Ale pořád nemáme dostatek odborných podkladů, jak taková dieta souvisí se zdravím.

Pokud potřebujete zhubnout a zlepšit kardiovaskulární zdraví, může být dobrým způsobem strava na to, kdy co jíte.

Každý, kdo vyzkoušel různé diety na hubnutí, je asi obeznámen s různými nástrahami. Nízkokalorické diety vás často zanechají unavené, hladové a mrzuté. Nízkosacharidové nebo "keto" diety mohou způsobovat "nával chutě a zácpu". Nízkotučné diety se také těžko dodržují. A na rozdíl od všeobecného přesvědčení se nezdá, že by předcházely kardiovaskulárním chorobám.

Zajímavý trend ve stravování je **přerušovaný půst.** Má jiný přístup. Spíše než omezovat co jíte, tato dieta omezuje kdy a kolik jíte. U některých lidí může být tato změna snazší ke zvládnutí, říká Dr. Eric Rimm, profesor epidemiologie a výživy na Harvard T.H. Chan School of Public Health.

Krátkodobé studie naznačují, že lidé dodržují přerušovaný půst stejně dobře nebo lépe než jiné diety. Podle článku v časopise *Nutrients* (2019, přerušovaný půst podporuje úbytek hmotnosti a může snížit rizikové faktory spojené se srdečními chorobami, ale i diabetu, vysokého krevního tlaku, nezdravé hladiny lipidů v krvi a zánětů.

"Nemáme však mnoho důkazů o tom, jak dobře tato dieta dlouhodobě funguje," říká Dr. Rimm a upozorňuje, že existují pouze dvě dlouhodobé studie přerušovaného půstu, z nichž každá trvá rok. Neexistují ani velké populace lidí, kteří se tímto stravováním řídí již léta. To je rozdíl od dvou dalších známých diet, souvisejících se zdravým srdcem a nadváhou - středomořská strava a vegetariánská strava.

Co je přerušovaný půst?

Přerušovaný půst omezuje, kdy a kolik jíte - a někdy obojí. Jedna variace, časově omezené stravování, zahrnuje stravování pouze během určitého časového okna, obvykle osmi hodin, během jednoho dne. Například byste jedli pouze v době od 9:00 do 17:00 a pak až za dalších 16 hodin.

Ostatní přístupy, střídavý a celodenní půst, ve skutečnosti nezahrnují přísný půst. Místo toho si během týdne vyberete dva nebo více dní, kdy snížíte množství jídla, které jíte, a omezíte se pouze na 400 až 600 kalorií denně. Ostatní dny v týdnu se řídíte obvyklým stravovacím režimem. V jedné populární verzi, v dietě 5 : 2, jíte normálně pět dní a poté omezujete kalorie na dva po sobě následující dny. Při střídavém půstu jíte každý druhý den kalorickou dietu.

Evoluční výhoda?

Lidé s nadváhou nebo obezitou mohou chtít občasné hladovění vyzkoušet. Kromě zjevných výhod

souvisejících se srdcem má tato strava několik jedinečných aspektů, které by mohly vysvětlit její úspěch.

Za prvé, strategie má smysl z evolučního hlediska. Jak se naši předkové vyvíjeli, zásoby potravin byly střídavě hojné a vzácné. Vyvinuli jsme se také synchronně s přirozeným cyklem den-noc. Náš metabolismus se tedy přizpůsobil tak, aby fungoval nejlépe s obdobím hladu a jídla během dne a spánku v noci. Mnoho studií ukazuje, že noční stravování je úzce spjato s přírůstkem hmotnosti a cukrovkou a dokonce bylo zjištěno vyšší riziko srdečního infarktu u mužů, kteří se občerstvovali uprostřed noci, ve srovnání s těmi, kteří to nedělali.

Zadruhé, přerušovaný půst zdůrazňuje některé z pozitivních aspektů jiných stravovacích strategií a zároveň se vyhýbá jejich negativním stránkám. Lidé, kteří vyzkoušejí půst na celý den nebo na druhý den, si rychle uvědomí, kolik kalorií je v určitých potravinách. To jim pomáhá vybírat potraviny, které jsou více syté, ale méně kalorické. Ale protože neustále nepočítají kalorie a každý den mají pocit, že se dieta snadněji udržuje.

Spalování uloženého tuku

Pravidelné hladovění spouští stejný proces spalování tuků, jaký se vyskytuje při dietě s nízkým obsahem sacharidů nebo keto. Keto je zkratka pro ketózu, metabolický proces, který nastartuje, když tělu dojde glukóza (preferovaný zdroj energie) a začne spalovat uložený tuk. Vaše tělo může přejít do ketózy již po 12 hodinách nejedení, což mnoho lidí dělá přes noc, než proces poruší s ranním jídlem. Noční svačina tento proces zjevně sabotuje. Keto dieta vás udrží v ketóze mnohem delší dobu, protože se vyhýbáte sacharidům, které dodávají glukózu. Místo toho se tuk stává preferovaným zdrojem paliva.

Někteří odborníci na výživu se ale obávají, že keto diety - které obvykle obsahují velké množství masa a vajec - mohou být pro srdce nevhodné. Přerušovaný půst je pravděpodobně zdravější volbou, zvláště pokud jíte vyváženou stravu, která zahrnuje celozrnné výrobky, ořechy, luštěniny, ovoce a zeleninu, které jsou bohaté na živiny, o nichž je známo, že snižují riziko srdečních onemocnění.

Přerušované diety však obvykle neurčují, jaké potraviny byste měli jíst. Jíst hamburgery a hranolky pět dní v týdnu a jediný snídaňový sendvič ve vašem nízkokalorickém dni by nejspíše nebylo zdravé. Začněte tím, že vyzkoušíte dietu 5: 2 nebo časově omezené stravování. Jakmile začnete hubnout, můžete postupně zavádět ve vaší stravě více zdravých potravin.

Neočekávejte však rychlé výsledky. Při přerušovaném půstu mají lidé tendenci hubnout poměrně pomalu - asi půl kg týdně. Ale pokud jde o hubnutí, pomalé a stabilní je dlouhodobě úspěšnější a udržitelnější.

Než zkusíte přerušovaný půst

Pokud chcete vyzkoušet přerušovaný půst, nezapomeňte si o tom nejprve promluvit se svým praktickým lékařem nebo nutričním terapeutem. Vynechávání jídla a přísné omezení kalorií může být nebezpečné pro lidi s určitými nemocemi, jako je např. diabetes. Někteří lidé, kteří užívají léky na krevní tlak nebo na srdeční choroby. Mohou tak být náchylnější k nerovnováze sodíku, draslíku a dalších minerálů během období hladovění déle než před tím.

Prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ Brno, 7.10.2020

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Upraveno podle Harvard Medical School, 2020