

Hladovění přerušované, především pro seniory

U laboratorních potkanů vědci prokázali, že hladovějící zvířata žijí asi o 40 % déle než zvířata krmená dosyta.

I všechna světová náboženství doporučují lidem nejružnější formy půstu. V populárním *Lunárním kalendáři Krásné paní* Žofie Kanyzová označuje dny, kdy bychom měli držet půst podle fázi Měsíce. Podívejme se, jak může občasné hladovění zlepšit náš zdravotní stav a zpomalit příznaky stárnutí.

Moderní věda objevuje a potvrzuje prospěšné účinky hladovění, proto v současné době badatelé doporučují různé časové rozvrhy **přerušovaného (intermitentního) hladovění**.

Rozvrh může vypadat například tak, že člověk jí normálně pět dní v týdnu a mezi nimi dva různé dny hladovění (5:2). Ve dnech hladovění omezí příjem potravy asi na čtvrtinu toho, co konzumuje v normálních dnech, tedy asi na 600 kcal (muži) a 500 kcal (ženy). K tomu patří pití značného množství vody a čaje.

Jinou alternativou je jeden den jíst normálně, podle chuti, a jeden den hladovět. Ve studii dr. Kristy Varadyové tento způsob dobře fungoval u lidí, kteří chtěli zhubnout. Podmínkou bylo, že svých 500 kcal jedli v jednom jídle, zpravidla k obědu. Když si rozdělili 500 kcal do několika jídel denně, zpravidla měli chuť sníst víc a nedokázali těch 500 kcal dodržet.

Známy výživový poradce dr. Joseph Mercola **doporučuje intermitentní hladovění praktikovat tak, že člověk omezí jídlo třeba jenom na 8 hodin denně**. Sám prý tento rozvrh aplikuje již tři roky a přiznává se, že při svých pokusech o zavedení hladovění mi jeho rozvrh vyhovuje nejvíce a jsem schopná ho dodržet. Spočívá v tom, že člověk přestane jíst asi v 18 hodin. Následující den odbude snídani nápojem (seniorům doporučuji zázvorový čaj s citronem i kávu) a poprvé se nají až mezi desátou a jedenáctou, tedy po 16 hodinách od posledního jídla.

Přiznejme si, že tento způsob stravování je běžný u mnoha českých žen, které ráno nesnídají (přes masivní kampaň výživových poradců o snídani jako nejbohatším denním jídle). Jde jenom o to vydržet večer, ale vidina zhubnutí, ozdravení a omlazení za to stojí.

Jaké prospěšné účinky pro naše zdraví má takové intermitentní hladovění?

* Tělo začne spotřebovávat tuky místo cukrů.

* Normalizuje se citlivost těla vůči inzulínu. Víme, že necitlivost vůči inzulínu znamená diabetes 2. typu.

* Normalizuje se citlivost mozku vůči

leptinu. Leptin člověku udává pocit nasycení a obézní osoby jsou vůči leptinu necitlivé.

* Hladovění reguluje tělesnou hmotnost.

* Produkty spalování tuků jsou ketolátky a ty jsou skvělým substrátem pro mozek, takže se jedná o prevenci proti demenci.

* Tuky poskytují tělu energii pro delší dobu než cukr a člověk proto nemá pocit hladu.

* Snižuje se obsah LDL-cholesterolu.

* Upravuje se krevní tlak.

* Snižuje se oxidativní stres (tvorba volných kyslíkových radikálů), příčina civilizačních nemocí.

* Zvyšuje se produkce růstového hormonu, který zpomaluje procesy stárnutí a rovněž napomáhá spalování tuků.

* Odstraňuje se návyk na cukry.

* Významně (o 50-400 %) se zvyšuje produkce BDNF – faktoru, který v mozku stimuluje vznik nových nervových buněk. Hladovění proto podporuje regeneraci mozku.

Z uvedených poznatků z vědeckých studií je tedy zjevné, že hladovění je velmi účinným způsobem prevence i odstraňování vážných poruch v metabolismu stárnoucích osob, které vedou ke vzniku diabetu 2. typu, srdečně-cévních onemocnění, demence, snižuje riziko vzniku rakoviny a obnovuje činnost hormonů. Je nutné pít čistou vodu nebo bylinné čaje, protože organismus se zbavuje nahromaděných zplodin a toxinů.

Po určité době snahy o dodržení hodin bez příjmu potravy a zejména bez příjmu cukru pozvolna zjistíte, že se omezí vaše chuť na sladké a že vaše tělo bude spotřebovávat méně jídla než dříve. Pokud se vám podaří ztratit nadbytečné kilogramy, které zatěžují vaše srdce i klouby (což se vám stále nedařilo), budete mít další důvody k tomu, proč toto intermitentní hladovění praktikovat. A pokud by nám mělo pomáhat omládnout, proč to nezkusit?

Kdo by neměl hladovět: Při všech výhodách a prospěšných účincích hladovění pacienti s diabetem a hypoglykemií jistě pochopí, že pro ně není hladovění vhodné. Stejně tak ho nelze doporučit ani těhotným a kojícím ženám. V těchto případech je třeba se zaměřit na pečlivé zhodnocení stravy a její vylepšení.

Někteří senioři mohou mít nízkou hladinu cukru (hypoglykemií) a nevědí o tom. Hypoglykémie se projevuje bolestmi hlavy, slabostí, třesem, dráždivostí a hladem.

Co byste neměli jíst ve dnech, kdy nebudete hladovět?

Intermitentní hladovění vás přivádí ke zdravému způsobu života. To znamená, že byste měli přemýšlet o tom, co jíte, a ze své stravy vyřazovat uzeniny, grilované maso, pečivo, cukrovinky a především nezdravé ztužené tuky, které obsahují transmastné kyseliny a jsou ve výrobcích s dlouhou dobou trvanlivosti, jako jsou náplně v sušenkách, polevy na pečivu a levné čokolády. Nekonzumovat umělá sladidla, zejména aspartam, zcela vyřadit slazené limonády a potraviny obarvené umělými barvivy.

Nepřehánějte ani konzumací čerstvého ovoce, neměli byste sníst celou mísu třešní, merunek nebo švestek z vlastní zahrádky, protože ovoce obsahuje ovocný cukr fruktózu. Někteří odborníci v současné době varují před konzumací vysokého množství fruktózy, protože játra přemění většinu fruktózy na tuky a špatné formy cholesterolu (LDL). Tuk se potom ukládá v játrech, okolo srdce a v břiše. Tento druh obezity je nebezpečný pro vznik infarktu, onemocnění jater, aterosklerózu i pro vznik vysokého krevního tlaku. Doporučujeme proto omezit denní spotřebu fruktózy na 15 g denně.

Co tedy jíst?

Jezte v přiměřeném množství zeleninu, dobré jogurty, máslo, vejce, mléčné produkty od dobrých výrobců. Nebojte se koření ani aromatických bylin. Dopřejte si kokosový olej, avokádo, maliny a borůvky, olivy, mandle i kvalitní hořkou čokoládu. Tě stačí 1 – 2 čtverečky denně.

Důležité je vařit si jídla ze základních potravin, nejlépe místních, a pít vodu z dobrého zdroje. Pokud nemáte osvědčený pramen nebo studánku, v naší republice je kvalitní voda i z kohoutku. Víno, pivo a káva v malé míře seniorům prospívá. Při vaření nepoužívejte hliníkové nádoby a dávejte pozor, abyste nepřepálili teflonovou pánev. Při vyšších teplotách se z teflonu uvolňují jedovaté zplodiny. Při servírování i skladování jídla použijte místo plastů sklo a porcelán.

Senioři by měli dávat přednost vařené a dušené stravě, syrovou zeleninu jíst spíše v letních měsících. Není třeba se obávat mixování, rostlinná strava se tím stane stravitelnější.

Prof. RNDr. Anna STRUNECKÁ, DrSc.
v knize

BABSKÉ RADY PROFESORKY STRUNECKÉ.

Vydalo ji nakladatelství Almi, objednávky na www.almi.cz, nebo na e-mailu almi@almi.cz