



Půst se vždy dodržoval hlavně z náboženských důvodů. V křesťanských zemích jsou to většinou vícedenní půsty – jde o půsty náročné, které se příliš neslučují s větším výdejem energie, například s intenzivním sportem. V současnosti jsou moderní různé formy půstu.

Populace ve vyspělých zemích se vyznačuje nadbytkem jídla, které je dobře dostupné a jehož příjem bývá často nadměrný. Tento blahobyt je jednou z příčin zvýšení rizika civilizačních onemocnění. I proto se čím dál častěji objevuje půst v nabídce redukčních i tzv. omlazovacích dietních režimů. Poslední dobou je nejpopulárnější přerušovaný půst, a to hned v několika variantách.

Je přerušovaný půst vhodnou dietou?

Pokud jde o půst z náboženských důvodů, většinou nedochází k celkovému snížení energetického příjmu ani k hubnutí, protože mimo postní období bývá tělu doplněno dostatečné množství energie. V ostatních případech ale bývá efekt hubnutí žádoucí.

Nějaký druh diety na hubnutí dodržuje v současné době ve vyspělých zemích přibližně 40 % žen a 20 % mužů. Jejich cílem je zlepšení zdraví, vzhledu a pohody, tedy zlepšení celkové kvality života. Americká studie, které se zúčastnilo 1120 dospělých, popsala strategii hubnutí během čtyř let – přibližně 14 % americké populace uvedlo, že k hubnutí využívá krátkodobý půst. Dle výzkumu může být půst vhodný pro jedince s normální hmotností nebo jen mírnou nadváhou k nízkému snížení hmotnosti (5–6 kg) v relativně krátkém časovém období (12

týdnů).

Nové výzkumy naznačují, že přerušovaný půst je cesta ke snižování hmotnosti. Dvě studie, kde 100 žen s nadváhou dodržovalo půst 5:2 a 100 žen, také s nadváhou, snížilo svůj energetický denní příjem o 25 %, prokazují, že oba režimy vedly ke stejnému úbytku hmotnosti během tří až šesti měsíců. U žen s přerušovaným půstem však došlo k většímu úbytku tělesného tuku. Vardyho studie z roku 2019 se 43 lidmi s nadváhou ukázala, že přerušovaný půst vedl ke zlepšení citlivosti na inzulín, na rozdíl od klasické redukční diety.

Přerušovaný půst může být vhodný pro ty, kteří si neradi hlídají množství přijaté energie.

Metody přerušovaného půstu

Metoda 14/10 nebo 16/8

Představuje 14 nebo 16 hodin denně hladovění a 10 nebo 8 hodin, během nichž je možné konzumovat dva až tři denní chody (někdy i více). Jídla se vybírají s nižším obsahem tuků a s vyšším obsahem zeleniny, celozrnných potravin a ovoce.

Tuto metodu zpopularizoval fitness trenér Martin Berkhan. Systém je jednoduchý – pokud je například poslední jídlo zkonsumováno kolem 18. hodiny, další může následovat v 8 hodin dopoledne (resp. v 10, při 16 hodinách hladovění). Během postní doby je povoleno pouze pít nápoje, které neobsahují žádnou energii, zejména čistou vodu, slabě a středně mineralizované vody nebo neslazený čaj.

Zhodnocení nutričního terapeuta: Tuto metodu není příliš těžké dodržovat. Je otázka, zda lze hovořit o půstu, pokud je poslední jídlo zkonsumováno v 18 hodin a další podáno po 14 hodinách, tedy v 8 hodin ráno. V tomto případě se od 8 do 18 hodin konzumují pokrmy s nižším obsahem tuků a přidaných cukrů a zároveň nedochází k přejídání ve večerních hodinách, takže jde spíše o zdravý způsob stravování.

Metoda 5:2

Dodržuje pevné zásady střídání dní, kdy se jí běžným způsobem a kdy se množství jídla znatelně omezuje. V pěti dnech v týdnu nedochází k žádnému stravovacímu omezení a následující dva dny se snižuje množství přijaté energie na 500–600 kcal/den (počítá se

samozřejmě i energie přijatá prostřednictvím nápojů). Tuto tzv. rychlou metodu hubnutí šířil britský novinář Michael Mosley.

Zhodnocení nutričního terapeuta: Pětidenní jedení bez omezení, které při tomto způsobu stravování často vede k přejídání, se kompenzuje dvoudenním minimálním příjmem stravy. Uvedených 500–600 kcal mohou představovat i například tři rohlíky namazané máslem, což jsou vysoce energetické potraviny, po kterých bude pravděpodobně docházet k hladu a chutím.

Pro dva dny se sníženým množstvím přijaté energie je důležitý výběr nutričně hodnotných potravin, jako je malý kousek chleba s nízkotučným tvarohem a pažitkou, dušená krůtí prsa se zeleninovou rýží nebo pečená rajčata s cuketou a nízkotučným čerstvým sýrem, a také nápojů, které neobsahují žádnou energii.

Celodenní půst

Zařazuje se 1–2× týdně a představuje 24 hodin bez jakéhokoliv jídla. Během této doby se pouze pijí nápoje, které neobsahují žádnou energii, například čistá voda, slabě a středně mineralizované vody nebo neslazený čaj. Půst se může začít dodržovat v jakoukoliv denní dobu. Další dny se jí zcela normálním způsobem, na jaký je každý zvyklý. Celodenní půst může být pro někoho velmi náročný, proto se doporučuje začít nejprve s půstem, který trvá 16 hodin, a ten postupně prodlužovat.

Zhodnocení nutričního terapeuta: Půst trvá dlouhou dobu, je třeba nepodceňovat únavu, bolesti hlavy nebo zažívací problémy.

Strava bojovníka (Warrior dieta)

Vyznačuje se poměrně dlouhým a pravidelným, každodenním hladověním. Půst se dodržuje od večere jednoho dne do večere druhého dne. Mezi večerami se nejí žádné jídlo, případně se konzumuje pouze malé množství zeleniny a ovoce, a pijí se nekalorické nápoje. Večeře by měla být jediné jídlo, které se během dne konzumuje. Množství ani kvalita stravy se neomezují, pouze je doporučeno jíst co nejvíce čerstvých a co nejméně zpracovaných potravin.

Zhodnocení nutričního terapeuta: Při tomto půstu tělo hladoví dlouhou dobu a pravidelně. Přejídání během jednoho denního jídla, které je v podstatě povolené, není pro organismus

fyziologické. Může docházet k problémům zažívacího traktu i k nevolnosti, únavě, snížení krevního tlaku a pocitu vyčerpání. Během jednoho jídla za den je navíc pravděpodobné, že dojde k nedostatku příjmu důležitých vitamínů, minerálních a dalších bioaktivních látek. I z tohoto důvodu je vhodné pít hlavně přírodní minerální vody.

Střídavý půst

Má více možných verzí. Nejčastěji se půst dodržuje každý druhý den, ostatní dny se jí běžným způsobem. V období půstu se zcela nehladoví (i když i tato varianta je možná), ale konzumuje se kolem 500 kcal za den (včetně kalorií přijatých prostřednictvím nápojů).

Zhodnocení nutričního terapeuta: Jde o metodu velmi náročnou, kterou organizmus nemusí dobře snášet. Dochází při ní k častému hladovění, a tím i k velmi nepravidelnému příjmu stravy. Dlouhodobě se tento režim nedá dodržovat.

Výběr pokrmů v jídelníčku by měl v době půstu směřovat ke zvýšenému množství zeleniny, ovoce, celozrnných potravin a kvalitních bílkovin, a naopak ke snížení konzumace sladkých a tučných pokrmů. Vyšší množství tuků může být obsaženo i v mase, uzeninách, plnotučných mléčných výrobcích. Zbytečný přísun cukrů lze významně ovlivnit konzumací neslazených nápojů. Vhodnou součástí každodenního pitného režimu jsou především přírodní minerálky, které doplňují tělu důležité minerální látky (například hořčík, vápník, draslík a fluor). Pro každodenní pití se hodí slabě a středně mineralizované vody s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l – mohou se pít bez omezení, tj. bez ohledu na věk nebo zdravotní stav.

Efekt přerušovaného půstu

Nelze jednoznačně určit minimální dobu, po kterou by bylo vhodné půst dodržovat. Pokud je jakákoliv redukční dieta příliš přísná, obvykle se dá vydržet přibližně tři až čtyři týdny. Vždy záleží na metodě půstu, individuální míře pocitu hladu, popřípadě na nežádoucích účincích hladovění (například zvýšená únava, bolest hlavy apod.).

Při alespoň třítydenním dodržování zvoleného režimu stravování, příslušné úpravě jídelníčku a pravidelném doplňování vhodných tekutin může být přerušovaný půst přínosem.

Možné přínosy přerušovaného půstu

- zlepšení metabolismu sacharidů, a tím prevence cukrovky 2. typu

- lepší citlivost na inzulín
 - efektivní využití tělesných tuků
 - snížení přísunu energie, a tím předpoklad snížení hmotnosti
 - zlepšení metabolismu, a tím podpoření dlouhověkosti
 - aktivování mozkových buněk, a tím ochrana před rizikem vzniku Alzheimerovy a Parkinsonovy nemoci
- pozitivní vliv na stavy meditace, např. u jedinců, kteří cvičí jógu nebo provádí bojová umění

Tak jako u mnoha diet na hubnutí hrozí i v případě přerušovaného půstu, že po ukončení zařazování postění se dostaví větší chuť k jídlu a tělesná hmotnost se vrátí na svou původní hodnotu, nebo se dokonce i mírně zvýší.

Aby nedošlo k tzv. jojo efektu, je potřeba dopředu s ním počítat, připravit se na něj a nedat mu šanci – zejména díky dlouhodobému dodržování vhodně zvoleného stravovacího režimu.

Pravidla přerušovaného půstu

Přerušovaný půst není vhodný pro každého, hlavně ne pro pacienty s diabetem, poruchami příjmu potravy, chronickými onemocněními nebo pro jedince, kteří mají BMI nižší než 20 (BMI nižší než 20 značí podvýživu).

Naprosto nevhodný je půst pro těhotné a kojící ženy nebo pro ženy, které chtějí otěhotnět, a pro děti. Půst se nedoporučuje ani těm, kteří mají nízký krevní tlak.

Pacientům s onemocněním zažívacího ústrojí (například vředová choroba, onemocnění žlučníku, slinivky břišní, střev) se naopak doporučuje jíst pravidelně a v menších denních dávkách, půst pro ně není vhodný.

Vhodnost, nebo nevhodnost, zařazení půstu do svého režimu by měl každý ideálně konzultovat s lékařem nebo nutričním terapeutem, zejména v případě pravidelného užívání léků. Pokud někdo užívá doplňky stravy s vitamíny, které jsou rozpustné v tucích (A, D, E, K), může docházet k jejich zhoršenému vstřebávání v těle – proto by se měly užívat v době příjmu stravy.

Základní pravidla půstu

Shrnutí nejdůležitějších pravidel pro zařazování půstu do stravovacího režimu:

- Zvolte druh půstu, který je pro konkrétní organismus vhodný a přijatelný.
- Zařazení půstu zkonzultujte s lékařem nebo nutričním terapeutem.
- Vyvarujte se půstu při akutních nebo chronických onemocněních, v těhotenství, během kojení, pokud chcete otěhotnět. Naprosto nevhodný je půst u dětí.
- Nepodceňujte možné nežádoucí účinky půstu, např. nevolnost, únavu nebo zažívací obtíže.
- Při půstu dodržujte správný pitný režim (čistá voda, slabě a středně mineralizované vody pro doplňování důležitých minerálních látek, neslazený čaj).
- Zařazení půstu může být prospěšné pro fyzické i psychické zdraví.
- V době, kdy přijímáte stravu, jezte nutričně (nikoli kaloricky) hodnotná jídla.
- Počítejte s rizikem jojo efektu po přerušení půstu.
- Zhodnoťte, zda pravidelnou a pestrou stravou a neslazenými nápoji, které dodají důležité minerální látky, nelze udržet tělesnou hmotnost a energii i bez dodržování půstů.
- Každý organismus je jedinečný, proto je třeba hledat svůj ideální individuální způsob stravování a nepodléhat trendům.

Zdroj: Tiskový materiál [AquaLife Institute](#) – organizace, která sdružuje odborníky a vědce zabývající se hydratací organismu, výživou a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Podporuje také vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.