



Jedno jídlo denně - zkušenosti s přerušovaným půstem

Michal Turna

Grasa.cz

Napadlo vás někdy, co byste dělali, kdybyste byli odkázáni na jedno jídlo denně? Umřeli byste hlady nebo si ohlodali prsty nudou? Já jsem na vlastní kůži zažil 14 denní experiment, kdy jsem jednou denně jedl. A? Cítil jsem se náramně!

Moderní výživová doporučení nám říkají, že bychom měli jíst ideálně 5 krát denně. Model snídaně-svačina-obed-svačina-večere je dnes již docela zažitý a vlastně i oblíbený. Člověk totiž neustále jí a to hodně lidí baví. Ikdyž jsou to menší porce často docela hnusných potravin, tak nás prostě baví jíst.

Jídlo je fenoménem této doby

Nikdy předtím jsme neměli tolik příchutí brambůrků, limonád, čokolád a vlastně ani ničeho ostatního. Nikdy předtím jsme nekupovali tolik zbytečností a neutráceli za jídlo tolik peněz. Nejvíce se moderní dieta podepisuje na dětech, kde obezita roste rok od roku. Velmi neaktivní styl života a přemíra jídla (hlavně toho nezdravého) staví dnešní mládež do zdaleka nejhorší pozice. Za posledních 40 let se z 6 % obézních teenagerů stalo procent 20. U dětí do dvanácti let se výskyt ze zhruba 5 % vyhoupl až přes 15 % (Spojené státy). Zdá se vám to v pohodě? Čtyřicet let není nic, není to v pohodě!

Takových grafů (tento ukazuje hodnoty do roku 2006, od té doby se nic rozhodně nezlepšilo) existují stovky a každý z nich pouze ukazuje to, že se zdraví společnosti postupně zhoršuje.



Příklad z USA - nárůst obezity u dětí a mladistvých.

Co je přerušovaný půst?

Přerušovaný půst (intermittent fasting / IF) vlastně mnohdy provozujeme nevědomě a třeba už 12 hodin bez jídla se dá označit v dnešní době jako obobí půstu, protože 12 hodin je v moderní dietě vnímáno jako příliš dlouhá doba mezi jídly. Pokud se člověk postí vědomě, tak to může být dokonce v souladu s některým z protokolů, které jsou navrhovány.

Můžete například jíst během 8 hodin a dalších 16 nepřijímat žádné jídlo (pojmenováno 8/16). Nebo zkuste náročnější variantu 4 hodiny prostoru pro jídlo a 20 půstu (4/20).

Variant je mnohem více a můžete samozřejmě dát prostor i vlastní kreativitě a protokoly různě upravovat a ohýbat.

Já jsem si vybral takový, kdy jíte jen jednou denně a následujících 24 hodin je prostor pro půst.

Držel jsem se tohoto programu 14 dnů a níže se vám pokusím shrnout mé poznatky. Samozřejmě můžete dále zkoušet i jiné poměry jídlo/půst a nemusíte se zdaleka držet pravidelnosti a dlouhého trvání. Naopak je pro tělo přínosná i určitá variabilita a nejrůznější prostrídávání režimů a nebo jen pouhé náhodilé přeskokování jídel či půstu „když si tělo řekne“.

Mě zkrátka zajímalo, jak bude mé tělo reagovat na takové omezení. Samozřejmě jsem tělo nějak nepřepínal a nevystavoval přehnanému stresu.

Měli bychom jíst pětkrát denně?

Lidé jedí čím dál více a čím dál častěji. Dlouho jsem studoval původní stravování našich předků, kteří byli zdravější, silnější a výkonější než jsme my. A opravdu se celé dny necpali, jedli jen když bylo co jíst. A když nebylo? Tak nešli do večerky pro rychlou svačinku, sušenky nebo bagetku, ale jejich příjem potravy byl velmi omezený. Nebo žádný.

Dokonce i dnešní kmeny lovců-sběračů (kde se obezita téměř neobjevuje a zdraví je velmi dobré) se často musí postít, protože zkrátka není co jíst (nebo v rámci obřadů). Pro člověka je občasné strádání prospěšné a v těle se při něm dějí velmi zajímavé procesy.

14 dnů = 14 jídel

Zkusil jsem se na dva týdny vydat na zajímavé dobrodružství, kdy jsem jedl pouze jednou denně. Běžně jím dvakrát, někdy třikrát za den. Tentokrát jsem musel zvětšit porce a opravdu jíst jako lovec, který v boji o přežití sní vše, co mu přijde pod ruce. Snědl jsem tedy vždy jídlo o velikosti dvou porcí, někdy i tří. Ne, neměl jsem s tím problém.

Skladba jídel byla velmi různorodá a vlastně si má jídla můžete představit složením, jako kdybych si přinesl snídani, oběd i večeři na jeden stůl a postupně je do sebe nasoukal. Nesnažil jsem se udělat třikrát větší jídlo, ale opravdu složit dvě až tři jídla do jednoho. Jedl jsem v jednom jídle tedy i více druhů masa, několik druhů zeleniny, více druhů tuků a olejů.

Jídla jsem nedokumentoval, ale často jsem byl dotazován, jak můžu takový mix všeho sníst, že se dané suroviny k sobě nehodí a tak dále. Pravdou je, že se k sobě některé části jídla nehodily, ale to se nehodí skoro nikdy. Nejedl jsem samozřejmě vše najednou, ale hezky postupně po talířích. Stejně jako se běžně nejí najednou česneková polévka, smažák s hranolkami a zmrzlinový pohár. Také si každý zvolí určitou posloupnost. Stejně tak jsem to dělal i já.

Namíchejte ideální koktejl

Jak je zvykem, lidé si rádi věci zjednodušují a upravují spíše tím méně vhodným směrem. Nechápejte to tedy tak, že si máte naložit 15 vajíček a 30 deka slaniny a dál už nic. Opravdu se snažte o co nejlepší vyváženost, kdy největším úskalím by mohla být absence zeleniny. Připravte si různé druhy zeleniny a v jídle na ni kladte dostatečný důraz. Doporučuji, aby zelenina pokrývala alespoň 1/3 pokrmu. Zaměřte se hlavně na listovou a další druhy, které mají pro tělo největší přínos. Samozřejmě nezapomínejte na bílkovinu a tuk.

Výhodou IF je obecně lepší výběr našich jídel. Snažíme se tělu poskytnout co nejvalitnější palivo, dát mu to nejlepší. Naopak, pokud jíme dle tradičních doporučení, tak si večer jen zřídka dokážeme uvědomit, co vše jsme za den snědli a vzniká tak i mnohem větší prostor pro kompromisy, kdy zobeme další zbytečné plnivo a jíme jen protože můžeme.

Nastavení režimu

Jíst jednou za 24 hodin je vlastně velmi osvobozující, jen si to chce najíst tu správnou chvíli. Já jsem si jej dopřával kolem jedné hodiny odpolední a opravdu mi to vyhovovalo. Pracovní režim jsem si nastavil tak, abych se mohl po poledni chvíli věnovat jídlu. Stejně tak, jako to dokáže většina z nás. Ale každý si může najít svou „šťastnou hodinku“ sám a je jen na vás,

kdy budete jíst. Znam případy, kdy lidé své jediné jídlo dne sní třeba jako snídani, další zase po práci. Je to opravdu na vás.

Doporučuji režim upravit tak, abyste nejedli alespoň 4 hodiny před spánkem nebo sportem.

Důležité však je toto jídlo sestavit tak, abyste z něj dokázali čerpat energii celých 24 hodin.

Plánujte

Doporučuji plánovat a předvídat. Objevil se i případ, kdy jsem věděl, že se v daný den po poledni k jídlu nedostanu, tak jsem dva předchozí dny posunul jídlo vždy o 2 hodiny, abych se postupně dostal k času, kdy budu mít přístup k jídlu. Následující dva dny jsem zase o 2 hodiny vždy půst prodloužil, abych se dostal zpět na můj původní čas. Je to jednoduché, jen je fajn plánovat a dokázat se s nevhodnými podmínkami vypořádat.

Zvyknete si

Často se mě klienti nebo přátelé ptali, jak to můžu vydržet, že to musí být drastické. Nebylo to drastické vůbec. Abych pravdu řekl, tak to byl nezvyk pouze první den, kdy jsem byl zvědav na reakce těla (a vlastně i mysli), ale od druhého dne mě už nic nepřekvapilo.

Opravdu si zvyknete velmi rychle a tělo bude nové nastavení chápat. Zvykne si na tento „nepřirozený“ stravovací režim ještě lépe, než si zvyklo na opravdu velmi nepřirozený stravovací režim, jenž provozujeme celoživotně.

Lidé si obecně neradi zvykají na určité výstupy z komfortní zóny a stresy. Radši si zvykají na pohodlná řešení. Ale opravdu bychom se měli naučit dopřávat tělu to nejlepší a umět s ním lépe pracovat.

Reakce společnosti

Nějak zvlášť nahlas jsem o svém experimentu nemluvil, abych se mohl lépe soustředit. Pár zmínek o programu padlo například během kurzu. Setkal jsem se povětšinou s udivenými reakcemi a z účastníků bylo cítit překvapení a vlastně i trošku bránění se a někdy hledání výmluv. Samozřejmě to pro většinu lidí napoprvé zní trochu zvláště. Ale to zřejmě znělo i to, že je fajn jíst vejce, maso a hodně tuku. Pak vám to ale vše začne do sebe krásně zapadat.

Dokonce jsem se setkal i s reakcí, že je „docela smutné“ jíst takto vzhledem k různým událostem, jako jsou oslavy a večírky. Ikdybych se tak snažil jíst celý život, tak mi to smutné snad ani připadat nebude. Bylo by to mé rozhodnutí a měl bych k tomu nějaký důvod. Smutné může být pro velkou část populace už jen to, že se neládujete chlebičky, dorty a nepopijíte po litrech limonády.

Vždycky však jde najít řešení a svůj režim upravit, někdy i porušit. Náhodilé vykojení ze zdravých návyků bude vždy milionkrát lepší než právě náhodilé vykojení z nezdravého stylu života a dvoudenní záchvat konzumace zdravého jídla (a pak zase zpět).

Nechci vychovávat armádu robotů, jen chci naučit lidi pracovat se sebou a svým tělem, tak aby fungovalo co nejlépe.

Opravdu je to pro nás, pro stát s více než 50 % lidí s nadváhou, velké překvapení a možná i šok, že se někdo dobrovolně vystavuje podobnému experimentu. Blbec, měl si dát radši větrník.

NS komentář: Přesnější čísla jsou uvedena [ZDE](#).

Proč to zkusit?

Prostě to zkuste. Je to velmi osvobozující a člověk zjistí mnoho nového o svém těle. Vlastně vám takové dobrovolné vystavení se stresu může mnohé napovědět - třeba o vaší závislosti na jídle. Tedy spíše o závislosti na jezení.

Přerušovaný půst má velmi pozitivní dopady na zdraví a hubnutí:

- prodlužuje délku života
- zlepšuje citlivost inzulinu
- zlepšuje hladinu cholesterolu
- produkce hormonů je v rovnováze
- má pozitivní vliv na nervový systém
- zlepšuje fyzický výkon
- zkvalitňuje spánek
- a mnoho dalšího...

Navíc najednou uvidíte, že je to fajn a že se dokážete stravovat jen jednou denně a i kdyby to pro vás nebylo ideální, tak vás to může pravděpodobně posunout třeba na dvě jídla, která už by se vám zamlouvat mohla. Berte to jako odrazový můstek k zažití si návyku jezení méně

často než doted'. Opravdu už se na 4-5 jídel nebudete chtít vrátit.

Je to vlastně velmi jednoduché

Výmluvy si nechte - prostě to jde. Ať už máte home office, chodíte v práci na obědy a nebo si je nosíte z domu, tak řešení najdete. Doma je to nejjednodušší a vlastně docela jasné. Krabičky do práce nyní začnete nosit dvakrát tak velké - také jednoduché a jasné.

Pokud chodíte z práce na oběd do restaurace, tak si prostě objednejte dvě jídla. Doporučuji rozdílná (pokud splňují vaše požadavky), abyste dali stravě určitou rozmanitost. Že je v nabídce nějaký ze salátů a v druhém případě losos na másle s grilovanou zeleninou? Ano, správně - dejte si tyto dva chody a není co řešit. Takže vlastně také jednoduché, že?

Samozřejmě se vždy snažte o vhodný výběr zařízení a jezte v ověřených a transparentních podnicích, kde máte přehled, z jakých zdrojů suroviny pocházejí.

A nezapomínejte na pitný režim, ten je opravdu důležitý - zapomeňte na doporučené dva litry. Pijte mnohem více, uvidíte, že se budete cítit daleko lépe.

Kdy se může hodit?

Říkáte si asi, proč vlastně zkoušet tuto bláznovinu, když vám možná bude k ničemu. Ale pravdou je, že se až příliš často setkávám s dotazy, co dělat, když nebude po ruce jídlo, jak se s tím vypořádat a jaké jsou vhodné svačinky. Svačinka je nejvhodnější taková, kterou vynecháte!

Ať už je to celodenní túra, šíleně dlouhý let v letadle, dlouhá pracovní doba bez přístupu k jídlu nebo cokoliv jiného, tak právě tady můžete využít toho, že znáte své tělo a víte, jak zareaguje, když mu nedáte X hodin najíst.

Chápu, že jsou případy, kdy se kompromisy dělají poměrně často a nelámeme si s tím příliš hlavu (festival, letadlo,...), ale povětšinou je to právě kvůli tomu, že se nám nechce ona komfortní zóna opustit a že nechceme hledat řešení.

Jak jsem se cítil?

Dva týdny je poměrně krátká doba na to, abych dělal závěry, na kterých bych stavěl a bral je

jako závěr pro můj výzkum. Ale stejně si neodpustím si pár poznámek k tomu, jak jsem se cítil. Bylo mi skvěle.

Kromě toho, že jsem se pročistil a celkově se odlehčil, se mi i dost dobře usínalo a měl jsem dostatek energie. Můj program je v některých dnech opravdu náročný na fyzickou aktivitu a rozhodně jsem nezaznamenal žádný pokles oproti dřívějšímu. Dokonce se mi zdálo, že energie bylo víc, protože jsem tělo nezatěžoval jídlem tolik jako dříve.

Při sportu jsem naopak zaznamenal větší výbušnost a celkově si nebylo na co stěžovat.

Výhody

Těch je opravdu mnoho, ale pokusím se vypíchnout ty nejdůležitější, které mi mohly zajímat nejvíce lidí

- budete zdravější
- zhubnete
- ušetříte peníze
- zjednodušíte si denní režim
- ušetříte čas v kuchyni
- budete vybírat jen to nejlepší palivo

Nevýhody

- opravdu asi někdy budete za exota ☹

NS komentář: Přerušovaný půst funguje nejlépe při ketogenním stravování. Více o tom v připravovaném článku. Pro tuto chvíli si můžete přečíst třeba [Nízkosacharidová strava. Módní dieta nebo zdravější způsob stravování?](#)

Plán na celý život

Ne. Nechystám se jíst tímto způsobem do konce života. Určitě ne takto striktně, protože je v dnešní době každé opravdu jídlo vnímáno i jako společenská událost. Opravdu si v některé dny dopřeji snídani s přítelkyní a večer grilování s rodinou nebo přáteli. Nedovedu si představit být omezen pouze na jedno jídlo. Vzhledem k tomu, jaký mám k jídlu vztah, tak se mu nechci tolik vzdalovat, ale jako základ má tento program smysl.

Dovedu si představit, že celodenní mezeru mezi jídly udělám tak 3-4 krát v týdnu, možná vícrát. Tak moc se mi to líbilo!

Chci půsty ponechat v mém režimu a stavět na nich více než kdykoliv dříve. Chci s IF více experimentovat a pozorovat různé reakce sebe samotného na různé režimy. Chci ve svém životě jíst tak, jak mě vyhovuje a ne tak, jak tikají hodiny.

To bylo něco z mých vlastních zkušeností. Zde se můžete probrat několika studiemi, které se zabývají vlivem půstu na fungování lidského těla:

[http://www.medical-hypotheses.com/article/S0306-9877\(06\)00089-2/abstract](http://www.medical-hypotheses.com/article/S0306-9877(06)00089-2/abstract)

[http://www.jnutbio.com/article/S0955-2863\(04\)00261-X/abstract](http://www.jnutbio.com/article/S0955-2863(04)00261-X/abstract)

<http://ajcn.nutrition.org/content/86/1/7.full>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19943985>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3622486>