

Protarpinis badavimas – mitas ar panacėja?



Pabadauti būtina, kad įsijungtų autofagijos mechanizmas, t. y. mūsų ląstelės atsinaujintų

Vis dažniau girdime kalbant apie protarpinį badavimą. Teigiama, kad šis mitybos būdas padeda ne tik atsikratyti nereikalingų kilogramų, bet ir pagerina sveikatą, suteikia energijos. Ar iš tiesų protarpinis badavimas – toks veiksmingas? Ar visiems jis tinka?

Dalia ALEKNIENĖ

Pasak klinikos „Dietos sistema“ gydytojos dietologės Žanos Antonovos, pastaruoju metu protarpinis badavimas (angl. *intermittent fasting*) sulaukia vis daugiau dėmesio. „Medicinos literatūroje nagrinėjamas hipotetinis badavimo poveikis sveikatai ir išskiriamos kelios jo rūšys. Pakaitinių dienų badavimas – badavimo režimas, vykstantis pakaitomis: badavimo dienos (jokio maisto ir kalorijų turinčių gėrimų) keičiamos valgymo dienomis (maistas ir gėrimai vartojami be apribojimo). Kiek dienų badaujama, kiek dienų valgoma, konkrečiai nėra nustatyta – žmogus pats pasirenka. Griežčiausias pakaitinio badavimo režimas – kai vieną dieną valgoma, o kitą badaujama. Modifikuotas badavimas – toks režimas, kai per suplanuotas badavimo dienas leidžiama suvartoti ne daugiau kaip 20–25 proc. dienos kilokalorijų: vyrams – apie 600, moterims – apie 500.

Šis režimas yra dietos 5:2 (penkias savaitės dienas valgoma įprastai, kol pajuntamas sotumas, kitas dvi – griežtai ribojamas kalorijų skaičius) pagrindas. Laikantis maitinimosi tam tikru laiku režimo vadovaujamosi cirkadinių ritmų teorija: leidžiama valgyti iki sotumo neskaiciuojant kalorijų tam tikrais laiko tarpais. Valgymo „langai“ būna nuo 3 iki 12–16 valandų per parą. Kitu laiku badaujama, t. y. badavimo „langai“ trunka 12–21 valandą. Tarkim, pavalgys 18 valandą, kitą dieną reikėtų valgyti 6 valandą – bus 12 valandų tarpas – ar vėliau, geriausia – 10 valandą, tada bus 16 valandų tarpas. Žinoma, valgymo valandomis nederu be perstojo ką nors kimšti. Pasirinktas maistas turi būti visavertis, suteikiantis organizmui reikalingų medžiagų“, – pabrėžia gydytoja dietologė.

Ž. Antonova atkreipia dėmesį, kad yra ir religinis badavimas (tai

daroma per ramadaną ir pan.), ir įvairių badavimo režimų, pasiūlytų tikslais.

Poveikis ir nauda

Pašnekovės teigimu, apie protarpinį, arba periodinį, badavimą daug rašoma specialiojoje literatūroje. „Daugiausia tyrimų atliekama su gyvūnais, paprastai jie nėra didelės apimties, neatitinka visų privalomų kriterijų, taigi kol kas protarpinio badavimo veiksmingumas nėra įrodytas moksliskai“, – sako Ž. Antonova.

Vis dėlto gydytoja dietologė pastebi, kad periodinis badavimas padeda atsikratyti svorio ir sumažinti riebalinį audinį, jo poveikis – toks pats, kaip ir mažo kaloringumo dietos. „Protarpinio badavimo veikimo mechanizmas nėra iki galo aiškus, tačiau įrodyta, kad jis turi įtakos insulino ir gliukozės kiekio kraujyje mažėjimui, dėl to yra veikiamas riebalinis audinys. Kai organizmas negauna energijos iš maisto, pirmiausia naudoja gliukozės atsargas, o kai jų nebelieka, pradeda deginti riebalus. Manoma, kad stresas, kurį organizmas patiria badavimo metu, skatina ląsteles atsinaujinti“, – aiškina medikė.

Mūsų organizmas sudarytas iš 40–60 trilijonų ląstelių. Kiekvieną dieną esame gyvybingi ir turime energijos tik dėl aktyvaus jų darbo. Jei ląstelių funkcijos sutrinkdamos, tampame neatsparūs ligoms, prarandame gyvybinę energiją, silpnėja imunitetas. Tai rodo, kad kažkas neleidžia ląstelėms tinkamai funkcionuoti. Garsus japonų ir amerikiečių gydytojas gastroenterologas dr. Hiromis Šinija, parašęs kelias sveikos gyvensenos knygas (3 knygos išleistos ir lietuvių kalba), teigia, kad turėtume išvalyti šiukšles iš ląstelių. O tai padarysime nevalgymu. Periodiškas nevalgymas būtinas, kad įsijungtų autofagijos mechanizmas – vyktų ląstelių regeneracija. „Praktikuodami trumpalaikį badavimą, įjungiate autofagijos procesą – organizmo

šiukšlių perdirbimo fabriką“, – rašo H. Šinija knygoje „Mikrobuų faktorius“. Pasak autoriaus, nebūtina badauti visą parą, užtenka atsisaityti ankstyvų pusryčių ar vakarienę pavalgyti ne vėliau kaip 18 ar 19 valandą. Jei nevalgome apie 17 valandų, ląstelės aktyviai valo, ilsisi skrandis ir žarnynas. „Nuo valgymo mes susilaikome ne tam, kad sumažintume suvartojamų kalorijų skaičių, o greičiau tam, kad suprastume ir išnaudotume saikingo badavimo atjaunėjimą skatinančias savybes“, – sako dr. H. Šinija.

Beje, kitas japonų mokslininkas Jošinatoris Osumis už išaiškintą autofagijos mechanizmą ląstelėse 2016 metais pelnė Nobelio medicinos ir fiziologijos premiją.

Įdomu, kad beveik prieš šimtą metų apie badavimą kaip apie gydymo būdą kalbėjo vokiečių kilmės mokslininkas Benediktas Lastas, laikomas natūropatijos pradininku. Jis propagavo trumpalaikį reguliarų badavimą, jo metu rekomendavo gerti pakankamai gryno vandens. Stebėdamas pacientus, kurie laikėsi jo mitybos rekomendacijų, B. Lastas padarė išvadą, kad atsisakius maisto organizmas pasitelkia prigimtinį gebėjimą savarankiškai atsinaujinti ir lengviau sveikti nuo įvairių ligų.

Kai kuriuose šaltiniuose teigiama, kad protarpinis badavimas gerina kognityvines (pažintines)

Įdomu

„Žmonės per dažnai ir per daug viso ko valgo. Daug daugiau žmonių miršta per daug valgydami negu badu. Žmonės stačiai žudo save maistu, ir kiek jie jo praryja. Todėl vienas svarbiausių patarimų visiems, kurie nori sveiki, jauni ir gražūs būti, yra šisai: nevalgykime daug!“ – sakė mūsų tautos šviesuolis Vydūnas. Jis pats maitinosi labai saikingai, pasninkaudavo ir visiems patarė valgyti tik tam tikru laiku, be to, neužkandžiauti, antraip organizmui tenka didelis krūvis, tinkamai nesuvirškintas maistas pūva žarnyne ir teršia organizmą. Dėl to kyla visokiausių negalavimų ir greičiau senstama.

funkcijas, slopina lėtinį organizmo uždegimą ir gerina miego kokybę. Be to, įpratus reguliariai pailsėti nuo maisto dingsta nuolatinis alkio pojūtis, lengviau atsisakoma nesveikų produktų. Ir nebūtina badauti kasdien, pakanka 12–16 valandų susilaikyti nuo maisto kartą ar du per savaitę!

Reikėtų žinoti, kad, laikantis protarpinio badavimo režimo, „pasninkavimo“ valandomis galima gerti tik paprasto vandens. Arbata su medumi ar cukrumi, saldinta kava, juo labiau su pienu netinka, nes skatina insulinų skyrimą. Kai kuriems žmonėms, pradėjus periodiškai badauti, gali pasireikšti šalutinis poveikis: imti šalti galūnės, padidėti skrandžio sulčių rūgštingumas, varginti nuotaiką kaita, pykinimas, silpnumas ir kt., nes organizmui reikia laiko prisitaikyti prie pokyčių. Todėl sveikatos specialistai pataria nevalgyti lauką ilginti pamažu, o jei šalutiniai reiškiniai nedingsta, grįžti prie įprastos mitybos.

Tinka ne visiems

Prieš keičiant mitybą dažnam kyla klausimų: ar protarpinis badavimas nepakenks sveikatai, ar jis išties padeda numesti svorio, o gal turi šalutinį poveikį ir tinka ne visiems? Klinikos „Dietos sistema“ gydytoja dietologė Ž. Antonova teigia, kad kol kas mokslininkai dar negali pasakyti, ar protarpinis badavimas iš tiesų naudingas siekiant įveikti nutukimą ir ar gali padėti jo išvengti. „Trūksta ilgalaikių tyrimų, kurie atskleistų šio mitybos režimo įtaką sveikatai, ar visiems jis tinka ir kaip dažnai galima jo laikytis. Tiesa, po badavimo per ramadaną – šventąjį mėnesį, per kurį nuo saulėtekio iki saulėlydžio susilaikoma nuo valgyimo ir gėrimo, – musulmonų šalyse stebėjimo padaryta išvada, kad toks pasninkavimas neturi poveikio sveikatai. Vis dėlto į klausimus, ar periodiškai badauti galima sergantiesiems širdies ir kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu, iki galo neatsakyta. Badavimas gali sukelti galvos skausmus, dehidrataciją, o ilgalaikis badavimas – mitybos nepakankamumą. Griežtai nerekomenduojama ilgai badauti tiems, kurie gydomi medikamentais, yra kamuojami valgyimo sutrikimų – anoreksijos, bulimijos ir kt., – taip pat vaikams, paaugliams, nėščioms ir krūtimis maitinančioms moterims“, – atkreipia dėmesį medikė.

Gydytojos dietologės teigimu, prieš nusprendami keisti mitybos įpročius, kiekvienas turėtų gerai pagalvoti, įvertinti savo sveikatos būklę, galimybes ir ryžtą. „Jeigu protarpinis badavimas bus tik dar viena dieta, o ne taps gyvenimo būdu, bus veiksmingas tiek, kiek laikysimės šio režimo. Norint ilgalaikių rezultatų ir teigiamų pokyčių, vertėtų maitintis reguliariai, palaikyti optimalų fizinį aktyvumą. Atliekant tyrimą, stebėtos dvi grupės žmonių: vieni laikėsi protarpinio badavimo režimo, kiti valgė įprastai. Paaiškėjo, kad mitybos poveikis sveikatai – vienodas. Tad kiekvienas turėtų įsiklausyti į organizmo poreikius, rinktis visavertį, sveikatai naudingą maistą“, – pabrėžia Ž. Antonova.

Valgyti – ne bet kaip

Po pietų ir ypač vakarienės taip norisi greičiau prigulti, o ryte ranka pati tiesiasi į šviežiai užplikytos kavos puodelį – gurkšnelis kitas, ir valgyti nesinori vos ne iki pavakarių. Kaip šie ir kiti įpročiai, kurie tradiciškai laikomi kenksmingais, atsiliepia sveikatai?

Po valgio – iškart ant sofos?

Ar galima gultis miegoti arba tiesiog gulėti horizontalioje padėtyje iškart po valgio? Taip elgtis nederėtų, nes jeigu skrandis pripildytas, tai jo turinys spaus įėjimą į jį iš stemplės ir ištempės stemplės rauką (sfinkterį), todėl skrandžio turinys, taip pat rūgštis ir tulžis, pateks į stemplę ir ryklę. Toks prasiskverbimas vadinamas refliuksu. Jei ši situacija kartosis – gali prasidėti gastroezofaginio refliuksio liga, kurios apraiškos nemalonios. Tipiškos iš jų: rėmuo, raugulys, sunkumo pojūtis viršutinėje pilvo dalyje. Mažiau žinomos, bet gana dažnos – chroniškas skausmas gerklėje ir poreikis atkosėti gleives, esant refliuksiniam faringitui, chroniškas kosulys ir kimus balsas, nemalonus kvapas iš burnos ir kiti simptomai. Dažnas refliuksio ligos palydovas ir įpročio pagulėti prikimštu skrandžiu padarinys – diafragmos stemplinės angos išvarža. Tai situacija, kai sunkus perpildytas skrandis (žmogui esant gulimoje padėtyje) „netelpa“ pilve ir veržiasi išstumti stemplę iš angos diafragmoje, skiriančioje krūtinės ąštą nuo pilvo ertmės, ir užimti jos vietą. Idealu būtų paskutinį kartą pavalgyti iki miego likus trims valandoms, priimtina – ir dvi valandos. Tuo metu, kai atsidursite horizontalioje padėtyje, skrandis neturi būti pilnas.

Kiek kramtyti?

Turbūt ne vienas girdėjome, jog kruopščiai kramtyti maistą reikia todėl, kad nuo pat pirmos sekundės, dar burnoje, prasidėtų virškinimas. Iš tikrųjų tai pusiau tiesa. Valgyti neskubant iš tiesų svarbu, tačiau priešasčių, kodėl turėtume paisyti šios taisyklės, yra kur kas daugiau. Kai žmogus valgo paskubomis, didelė tikimybė, kad jis praris daug oro, kuris ištempės skrandį ir sukels diskomfortą, jau nekalbant apie tai, kad toks valgymas tikrai nesuteiks malonumo. Toks reiškinys vadinamas aerofagija ir dažnai pasireiškia kaip neurotinis sutrikimų apraiška ir streso padarinys. Be to, valgydami greitai, ko gero, ir suvalgysite daugiau.

Na, o iš tikrųjų valgyti lėtai ir viską kruopščiai sukramtyti yra labai svarbu žmonėms, patyrusiems rimtas pilvo ertmės organų operacijas, nes dideli kąsniai gali sukelti skausmą ir net žarnų nepraeinamumą.

Kepsnys su vandeniu, kava su tortu?

Taip pat dažnai diskutuojama, ar valgant galima maistą užgerti. Nieko blogo dėl to tikrai nenukurs, o saldi kava su tortu pakenks nebent dėl to, kad gausite per daug kalorijų ir per didelį cukraus kiekį. Daugiau problemų gali sukelti riebaus ir šalto maisto derinys. Įsivaizduokite situaciją: suvalgote gabalą torto, kuris dažniausiai yra gana riebus, ir užsigeriate šaltu gėrimu. Koks viso to rezultatas? Skrandyje riebalai bus kieti, todėl suvirškinti juos bus daug sunkiau, o tai gali sukelti virškinamojo trakto problemų. Apskritai šaltas maistas pavojaus nekelia, tačiau šaltu riebiu maistu skrandžio geriau neapkrauti, o jeigu tokį valgote, užgerkite jį šiltu gėrimu.

Ar desertui tiks vaisiai?

Egzistuoja nuomonė, jog vaisiai spartina rūgimo procesus skrandyje ir lėtina virškinimo procesą. Kada juos valgyti geriausiai? Jei turite atsavorio, verčiau valgykite vaisius prieš valgi, jie nėra kaloringi, be to, ir kito maisto suvalgysite mažiau. Jei atsavoris nekamuoja, spręskite patys, kada valgykite vaisius. Vaisiai – sveikos mitybos dalis. Tačiau reikia atminti, kad juose yra cukraus (svarbu sergant diabetu), o tai gali sukelti tokį pat nemalonų efektą, kaip riebaus produkto ir šalto gėrimo derinyje – juk vaisius valgome šaltus, o didžiąją jų dalį sudaro vanduo.



Šaltas riebus maistas labai apkrauna skrandį, todėl torto gabalėlį visada geriau užgerti nesaldinta arbata