

Időszakos böjt, avagy tudatos (nem-) étkezési ritmussal az egészségünkért

Mit rejt az időszakos böjt fogalma?

Az időszakos böjt egy olyan táplálkozási séma, amelyben az evési és koplalási periódusok ciklikusan, meghatározott időközönként váltják egymást. A böjt típusától függően 14-16 órától akár több napig terjedő koplalásról beszélhetünk egyhuzamban (az alvási időt beleszámolva). A böjt alatt csak energiamentes italok fogyasztása (víz, tejmentes és cukormentes kávé, tea) megengedett. Ebben az étkezési formában tehát nem az elfogyasztott ételek minősége és kalóriaértéke van középpontban, hanem elsősorban az étkezések időzítése. Sokak számára ez jelenti egyéb „diétákkal” szemben a legnagyobb vonzerejét, hiszen az ezt propagáló szakemberek nem a kalóriaszámolásra és különböző élelmiszerekről való lemondásra biztatnak, hanem az étkezések időzítésében, a megszokottnál hosszabb koplalási időszakok beiktatásában látják különböző betegségek és állapotok, köztük az elhízás elleni védekezés kulcsát. *Fontos azonban megjegyezni, hogy bár az időszakos böjtnek önmagában is lehetnek pozitívumai, az egészséges ételeknek megkerülhetetlen szerepe van a hosszútávú egészségmegőrzésben.*

Kinek ajánlott és kinek nem?

Az időszakos böjt számos pozitív élettani hatása ellenére **nem mindig, mindenkinek jó választás**. Ha kifejezetten sovány vagy, vércukorszabályozási gondjaid vannak (akár inzulinrezisztencia, akár diabetes) vagy egyéb krónikus betegségben szenvedsz, feltétlenül konzultálj szakemberrel, mielőtt belevágnál. Terhesség és szoptatás alatt, továbbá különböző menstruációs, vagy termékenységi zavarok esetén sem ajánlott hosszabb ideig koplalni. Ne feledd! Az egészségmegőrzéshez elengedhetetlen egy kiegyensúlyozott táplálkozás, a rendszeres testmozgás és megfelelő pihenés kialakítása. Így ha úgy érzed, nagyon távol áll tőled az időszakos böjt világa, nélküle is elérheted céljaid.

Milyen formái vannak?

Az IF leggyakrabban alkalmazott formái a következők:

- **A 16:8-as módszer:** 16 óra koplalást követően 8 órás időablakban zajlik a táplálkozás. Ez a legnépszerűbb formája, hiszen kevésbé drasztikus, viszonylag jól beiktatható a mindennapokba. Jellemzően a reggeli vagy a vacsora elhagyásával, illetve azok későbbre-, és előre hozásával érhető el ez a 8 órás étkezési ablak. Példa: 18:00-kor megevett vacsora után 10:00 órás reggeli az első étkezés.
- **24 órás böjt:** Heti egyszer vagy többször alkalmazott teljes napos, például „vacsorától-vacsoráig” terjedő böjt. (Ez már nagyobb igénybevételt jelent a szervezet számára, csak akkor szabad rá törekedni, ha az előző módszer már gond nélkül, komfortosan kivitelezhető.)
- **Az 5:2-es módszer:** Ez a módszer kakukktojás olyan szempontból, hogy nem a koplalás pontos hosszát szabja meg, hanem egyes napokra kalóriamegvonást ír elő (ami legtöbb esetben szintén automatikusan egy hosszabb koplalási időszakot eredményez). A hét 5 napján a megszokott módon táplálkozik az illető, két nem egymást követő napon pedig csökkentett kalória tartalmú (500-600 kcal) étrendet folytat.

Élettani hatások

Az emberi szervezet számára evolúciós szempontból nézve nem újkéltű az időszakos éhezés jelensége- sőt! Évezredekkel ezelőtt az volt a természetes őseink számára, ha csupán napi egy-két alkalommal, vagy annál ritkábban jutottak élelemhez.

A böjtölésnek számos pozitív élettani hatása van, melyek különböző hormonális és sejtszintű változásokra vezethetők vissza. Nézzünk néhányat ezek közül:

- *Autofágia:* Koplalás hatására szervezetünkben sejtregenerálódási folyamatok indulnak el, beleértve az autofágia nevű élettani folyamatot, melynek során a sejtek lebontják, illetve eltávolítják a sejten belüli elöregedett és diszfunkcionális fehérjéket. Ez számos betegség megelőzésében, többek között a rákmegelőzésben játszik kiemelkedő szerepet.
- *Emésztőrendszeri regeneráció:* Több kutatás számolt már be a bélflóra összetételének javulásáról időszakos böjt hatására. Olyan jótékony baktérium törzsek hajlamosak elszaporodni koplalás hatására, mint az Akkermansia (melynek kiemelt szerepe van az elhízás rizikójának csökkentésében), vagy a Lactobacillus (melynek szintén széleskörű pozitív hatásai vannak). A "jó" bélbaktériumok számának növekedése segít a bélfal épségének megőrzésében is, miközben néhány "rossz" baktérium kihalása következtében csökken a bélben zajló esetleges gyulladás.
- *Inzulinszint csökken:* a táplálékbevitel hiányában csökken az inzulintermelés, hiszen egyik fő szerepe az étkezés után megemelkedő vércukorszint csökkentése. Az alacsony inzulinszintnek több pozitív következménye is van: egyrészt hozzáférhetőbbé teszi a szervezet számára a zsírraktárakat, azaz elősegíti a zsírégetést (ezt máris kifejtjük bővebben...). Túlsúly esetén a zsírtömeg csökkenése (különösen, ha a hasi régióról történik) automatikusan egy javult inzulínérzékenységet eredményez, tehát csökken az inzulínrezisztencia és ezzel együtt a 2-es típusú cukorbetegség kockázata. Sovány, inzulínrezisztens személyeknél is javíthatja az inzulínérzékenységet az alacsonyabb inzulinszint, de mint említettük, sovány testalkat esetén nem minden áron, csak kellő óvatosság mellett javasolt az időszakos böjtölés.

A fentiekén kívül egyre több kutatás számol be szív-érrendszert védő, és neurológiai kórképeket (pl. Alzheimer kór) megelőző hatásról is.

A legújabb fogyókúra?

Sajnos legtöbb ember nem prevenciósz szemlélettel hozza meg táplálkozási és egyéb életmódbeli döntéseit nap, mint nap, hanem már kialakult problémákat kezel, vagy azokra keresi a választ. Így sokan fogyás céljából kerülnek kapcsolatba az időszakos böjt világával. Egyre több kutatási eredmény támasztja alá ennek a teóriának a létjogosultságát.

Az egyik tényezőről, ami szerepet játszhat ebben, már szót ejtettünk: alacsonyabb inzulinszint mellett könnyebben mobilizálhatóvá válnak a szervezet zsírraktárai. Ezt támogatja meg a HGH (human growth hormone), és a noradrenalin szint növekedése, amelyek szintén a zsírégetést segítik elő.

A „képlet” másik oldalán pedig a bevitt energiamennyiség áll, szintén a fogyásnak kedvezve. Hiszen azáltal, hogy korlátozzuk az étkezési időablakot, csökken a nassolások száma, így jellemzően kevesebb kalóriát visz be a nap folyamán az illető. *A fokozott éhségből eredő esetleges túlevés viszont ellentétes hatást eredményezhet- a koplalás során fellépő éhségérzet azonban általában megszűnik az új étkezési ritmushoz való alkalmazkodás után.*

További jó hír, hogy a tanulmányok kifejezetten a belső szerveinket körülvevő veszélyes hasi zsír csökkenéséről számolnak be- ez esztétikai és egészségi szempontból egyaránt lényeges. Az izomtömeget viszont úgy tűnik, nagyrészt megkíméli, ami más fogyókúráknál komoly problémaként merülhet fel.

Zárszó

Mai, modern táplálkozásunkat gyakran az egész napos, akár éjszakába nyúló nassolás jellemzi, és bár ehhez képest az időszakos böjt egy drasztikus ugrás, talán legtöbb ember számára a két módszer között keresendő valahol a hosszú távú egyensúly. Amennyiben úgy érzed, hogy nem esne nehezedre néhány órával tovább koplalni a megszokottnál, óvatosan elkezdhetsz kísérletezni. Ha eddig pl. csak 10 óra telt el a nap utolsó és a következő nap első étkezése között, már az is egy nagy előrelépés, ha 12 órára tudod növelni ezt az időt. 16 óra koplalás tűnik igazán optimálisnak az előnyök szempontjából, de minden perc, amit szervezeted nassolás helyett regenerációval tölt, pozitív irányba vezet. Kizárólag óvatosan, a fokozatosságot szem előtt tartva növeld koplalási idődet!

Írta: Posta Adrienn dietetikus

Felhasznált irodalom:

<https://thefoodmedic.co.uk/2018/11/intermittent-fasting/>

<https://www.healthline.com/nutrition/intermittent-fasting-guide>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21410865/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/>