

## Ne jejmo ves dan

Smo v času tradicionalnega posta, ko je dobro z lažjo hrano razbremeniti telo. Svoj prvi post sem opravil leta 1986. Teden dni sem pod zdravniško kontrolo užival le sveže iztisnjene sokove in vodo po metodi dr. Airole. Zdravnica je bila proti temu, a je po tem, ko sem dejal, do bom preizkus vseeno opravil, popustila in mi preverila kri pred preizkusom in po njem. Počutje med postom in po njem je bilo odlično, krvni izvidi pa tudi.

V letih, ki so sledila, sem se redno postil enkrat ali dvakrat na leto. Sledil sem tudi izkušnjam drugih. Izkazalo se je, da postenje ni brez nevarnosti. Sokovi naj bodo pretežno zelenjavni, če pretiravamo s sadnimi, lahko nastopi dekalcinacija. Starejši si po postu težje povrnejo mišično maso. Zato sem z leti oblikoval svojo obliko postenja – polnovredni post. Vsebuje vsa esencialna hraniva. O njem več drugič.

Zdaj ko sem ostarel, se ne postim več. Preprosto mi je pretežko. Na srečo je znanost odkrila, da obstaja lažja oblika postenja, pri kateri se odrekamo hrani le del dneva in je v zdravstvenem smislu tudi zelo učinkovita. Gre za način prehrane, ki je lahko trajen. Uveljavljen je pod imenom »prehrana 16/8«. Njej posvečam to številko novic

Dr. Iztok Ostan

## Kaj je prehrana 16/8 ?

Pri prehrani 16/8 vso dnevno potrebno hrano uživamo v osmih urah. Če imamo recimo zajtrk ob 8. uri zjutraj, uživamo zadnji dnevni obrok do 16. ure. Če zajtrka ne jemo, je lahko prvi obrok okoli 12. ure, s prehranjevanjem pa zaključimo ob 20. uri. Pomembno je, da zadnjič jemo vsaj tri ure pred spanjem. Po obroku, ki ga uživamo pozno zvečer, ostane povišana raven sladkorja še ves naslednji dan.

V šestnajstih urah, ko ne jemo, le pijemo. Pijača naj bo nekalorična, torej voda, nesladkani čaji, nesladkana kava ... Dovoljena so tudi nekalorična prehranska dopolnila. To pomeni, da lahko uživamo aminokislino OKA, bio probiotik EM, antioksidantski prašek FHES in podobno.

Novice pošilja Institut.O d.o.o.

Naročanje na novice in informacije: po e-mailu [narocila@institut-o.com](mailto:narocila@institut-o.com), po telefonu 040/277-857, preko spletne strani [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com).



## Zdrava prehrana in dieta 16/8

Že desetletja je standardni zdravniški nasvet, naj ne preskočimo nobenega od priporočenih petih dnevnih obrokov (Mosley in Spencer, 2013:1). Tako na ves dan razpotegnjeno prehranjevanje naj bi bilo najboljše za obvladovanje telesne teže, pa tudi z vidika zdravja. Leta 2012 pa je izšel znanstveni članek (Hatori et al., 2012) o preizkusu, v katerem so skupinama mišk dajali enako hrano, le da so eni skupini omogočili dostop do nje ves čas, drugi pa le 8 ur na dan. Miške iz druge skupine so se kljub enaki količini hrane manj poredile in so imele boljše zdravstvene kazalce kot miške, ki so enako količino hrane glodale ves dan. Sledilo je več preizkusov na ljudeh (Moro et al., 2016, Gabel et al., 2018, Sutton et al., 2018, Rynders et al. 2019).

Prehrana 16/8 v bistvu tudi ni v nasprotju z uradnimi prehranskimi priporočili. Ta ne določajo, kdaj naj bo zadnji obrok. Če povečermamo sredi popoldneva, to ni v nasprotju z zdravstvenimi smernicami.



## Učinki prehrane 16/8 na telesno težo

Raziskave pri ljudeh so dosledno pokazale, da časovno omejevanje hranjenja zmanjšuje delež maščobnega tkiva, v večini raziskav se je tudi rahlo znižala previsoka telesna teža udeležencev.

Hujšanje za nekatere ni potrebno ne zaželeno. V tem smislu je pomembna raziskava, v kateri so dobro trenirane športnike z ustrežno telesno težo za osem tednov razdelili v dve skupini, ki sta uživali enako hrano, le da so v testni skupini omejili prehranjevanje na osem ur na dan, v drugi pa ni bilo časovnih omejitev. Povprečna starost športnikov je bila bil skoraj trideset let. Udeleženci obeh skupin so v času eksperimenta trenirali. Oboji so ohranili telesno težo, mišična masa in telesna moč sta se pri obojih povečali, toda le pri športnikih, ki so omejevali čas prehranjevanja, se je znižal delež telesne maščobe (Moro et al., 2016).

## Prehrana 16/8 krepi zdravje

Pomembna je ugotovitev, da v nobeni od raziskav niso zaznali negativnih učinkov časovno omejenega prehranjevanja na zdravje. Najširši nabor kazalcev zdravja so preverjali v že omenjeni raziskavi na športnikih (Moro et al. 2016), zato se bom v nadaljevanju skliceval predvsem nanjo. Zanimale me bodo predvsem vrednosti kazalcev, ki predstavljajo tveganje za hude kronične degenerativne bolezni.

**IGF-1** je inzulinu podoben rastni faktor-1. V razvitem svetu je IGF-1 pri ljudeh večinoma na ravni zgornje referenčne vrednosti, kar pomeni visoko tveganje raka. Športniki v obeh eksperimentalnih skupinah so imeli pred začetkom poskusa za 24 % nižjo raven IGF-1 od zgornje referenčne meje, kar je na ravni veganov, za katere je značilno nižje tveganje raka kot pri vsejedih. Na koncu preizkusa se je IGF-1 v skupini s časovno omejenim prehranjevanjem znižal na še optimalnejšo raven (33 % pod zgornjo referenčno mejo). V kontrolni skupini pa se je raven IGF-1 zvišala za eno odstotno točko. Ocenjujem, da je optimalna raven IGF-1 med 35 % in 50 % pod zgornjo referenčno mejo.

**Raven sladkorja.** Optimalna raven glukoze v krvi na tešče je med 3,9 in 5,0 mmol/L (Bredesen, 2017). Pred preizkusom je bila pri športnikih v obeh skupinah nekoliko višja (5,3 mmol/l). Pri športnikih v skupini s časovno omejenim prehranjevanjem se je v času eksperimenta raven glukoze znižala na optimalno (4,8 mmol/l), pri športnikih v kontrolni skupini pa ne (Moro et. al., 2016). Trajne jutranje ravni sladkorja v krvi v višini 5,4 mmol ali več že pomenijo nevarnost za nastanek inzulinske rezistence in preddiabetesa (Mercola, 2018).

**Hormon inzulin** ima centralno vlogo v presnovi. Če ga je preveč, nastane inzulinska rezistenca, ki je dejavnik tveganja za nastanek sladkorne bolezni, raka, srčno žilnih zapletov, demence in drugih obolenj. Optimalna raven je 4,5 mE/L ali manj. Raven inzulina je bila pri športnikih že pred začetkom preizkusa primerna (2,8 mE/L), po preizkusu pa se je v skupini s časovno omejenim prehranjevanjem še izboljšala – bistveno znižala (na 1,8 mE/L) (Moro et al., 2016). Tudi v raziskavi z osebami s preddiabetesom se je inzulinska rezistenca ob časovno omejenem prehranjevanju zmanjšala (Sutton et al., 2018).

**Krvni tlak in maščobe v krvi.** Večina raziskav je pokazala, da časovno omejeno prehranjevanje zmanjšuje previsoke ravni triglicerodov in LDL holesterola (Moro et al. 2016) oziroma previsok krvni tlak (Gabel et al., 2018).

