

Post

Poleti 2012 so bile v Londonu olimpijske igre. Vsa pozornost je bila usmerjena vanje. Kljub temu je dokumentarec zdravnika dr. Michaela Mosleya o postu, ki ga je BBC predvajala v tistem času, dosegel neverjetno veliko gledanost. Dr. Mosley je v prispevku predstavil izsledke vodilnih znanstvenikov in zdravnikov, ki se ukvarjajo z različnimi oblikami posta. Predstavljam jih v tej številki novic in dodajam tudi svoje izkušnje z njim.

Dr. Iztok Ostan

Trajno omejevanje kalorij

Dr. Clive McCay z washingtonske univerze Cornell je že leta 1935 objavil znanstveni članek o koristnih učinkih kalorične restrikcije, ki jo je preizkušal na miših. Od tedaj so opravili mnogo znanstvenih preizkusov na različnih vrstah živali – enoceličarjih, žuželkah, glodalcih, primatih in drugih. Rezultati so bili pri vseh poskusih podobno presenetljivi: če so zmanjšali kalorično vrednost hrane za 30% do 50% pod običajno raven, se je, ob zagotavljanju polnovrednosti hrane, življenjska doba živali podaljšala za 30% do 50%. Zmanjšala pa se je tudi obolevnost za rakom, diabetesom, boleznimi srca in ožilja in drugimi degenerativnimi boleznimi.

Mosley se je ob pripravi oddaje o postu najprej podal prav na univerzo Cornell, kjer so spremljali zdravstveno stanje skupine ljudi, ki so že več kot deset let vsakodnevno omejevali količino zaužitih kalorij. Prof. Luigi Fontana (*Institute of Health, Washington University School of Medicine*) je povedal, da so po zdravstvenih kazalcih tako izjemni, da so kot »neka druga vrsta«. Študije na ljudeh so med drugim pokazale, da se s kalorično restrikcijo zniža raven inzulina podobnega ravnega faktorja IGF-1 do 40%. Eden glavnih kazalcev zmanjšanja tveganja raka, obolenj srca in ožilja, diabetesa je prav nizka vrednost IGF-1.

Na tak način se dandanes po svetu prehranjuje že na stotisoče navdušencev, vendar za večino ljudi ni vabljen, saj zahteva trajno vsakodnevno odrekanje hrani.



*Dr. Michael Mosley, avtor zelo odmevnega dokumentarca *Jej, posti se & živi dlje* (BBC, 2012)*

Klasični post

V najožjem smislu je klasični post le strogi post ob vodi. Pionir te oblike postenja je bil ameriški higienist Robert Shelton (1895-1985). V širšem smislu pa uvrščamo v klasični post tudi post ob vodi z dodatkom razredčenih svežih sokov, zeliščnih nesladkanih čajev in bistrih zelenjavnih juh. Pionir postenja ob sokovih je Finec dr. Paavo Airola (1918-1983). Zagovorniki klasičnega posta priporočajo za krepitev zdravja vsaj tridnevno postenje, dopuščajo pa tudi eno- ali dvodnevne poste.

Mosley se je pod nadzorom prof. Longa postil tri dni in pol. V tem času je pil le vodo in nekaj pravega (črnega) čaja, vsak dan pa je zaužil tudi skodelico juhe, ki je vsebovala pičlih 50 kcal. V teh pičlih nekaj dneh se je vrednost IGF-1 znižala za približno 40%, za kar bi s kalorično restrikcijo potreboval mesec ali več, previsoka raven krvnega sladkorja pa se je znižala. Ugotovil pa je tudi, da tako postenje ni lahko.

Leta 1986 sva z Boženo Ambrozijus opravila pod zdravniško kontrolo svoja prva posta ob sokovih. Jaz sem vztrajal en teden, ona deset dni. Pri obeh se je krvna slika zelo popravila. Pri daljših postih sva kasneje ugotovila, da imajo tudi svoje zdravstvene pasti.

Novice pošilja Institut.O d.o.o.

Naročanje na novice in informacije: po e-mailu

narocila@institut-o.com, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com.

Post s prekinitvami

Post s prekinitvami je zaporedje enodnevnih postov, ki jih loči dan ali več dni običajnega prehranjevanja. Takih postov je več vrst.

Postenje vsak drugi dan. Znanstveniki so opravili na živalih prve poskuse z izmeničnim postenjem v začetku novega tisočletja. Če so mišim trajno izmenično dajali 24 ur le vodo, nato pa jim za 24 ur dovolili neomejeno uživanje (polnovredne) hrane, se je njihova maksimalna življenjska doba povečala za cca 30%, podobno kot pri 30% kalorični restrikciji. Okrepile so se njihove mentalne funkcije in zmanjšalo se je število rakavih obolenj, srčno-žilnih obolenj in diabetesa, prav tako pa tudi telesna teža. Dr. Krista Varady z Univerze Illinois v Chicagu je podoben eksperiment opravila na skupinah ljudi s previsoko telesno težo. Na postni dan so ženske smele zaužiti hrano kalorične vrednosti 500 kcal, moški pa 600 kcal. Sledil je prehranjevalni dan, ko so lahko jedli, kolikor so hoteli. Tako so si ves mesec sledili postni in prehranjevalni dnevi. Telesna teža se je pri vseh zmanjšala, krvni testi pa izboljšali.

Dieta 5:2. Dr. Mosley, ki je z dr. Varadyevo opravil nekaj dni takega posta, se je zdelo tudi tako postenje pretežko, zato se vrnil v Veliko Britanijo, kjer so znanstveniki razvili posebno obliko posta s prekinitvami, imenovano *dieta 5:2*. Nutricionistka dr. Michelle Harvie in onkolog prof. Tony Howell z Genesis Prevention Centra v Manchestru se že od leta 2001 ukvarjata s proučevanjem učinka postenja dva dni na teden. Ugotovila sta, da ženske, ki uživajo dva dni v tednu le po 650 kcal (večinoma iz mleka, sadja in zelenjave), zmanjšajo tveganje za nastanek raka dojke za 40%. Pri njuni metodi gre za postenje, ki traja dva zaporedna dneva. To se je dr. Mosleyu zdelo izvedljivo tudi na daljši rok, a še vedno nekoliko težko. Zato je za dalj časa preizkusil postenje dva poljudna nezaporedna dneva na teden. Pri tem je dovoljeno moškim na postni dan užiti po 600 kcal, ženskam pa 500 kcal. Že dr. Varadyeva je ugotovila, da so zdravstveni učinki postenja večji, če pojedemo tolikšno količino hrane, kot pa če ne bi jedli prav nič ali bi uživali po 1.000 kalorij na dan. In rezultati Mosleyevega pettedenskega preizkusa? Raven krvnega sladkorja se je spustila na normalo, celokupni in slabi holesterol (LDL) sta se znižala, dobri (HDL) pa se je dvignil. Količina inzulina podobnega rastnega faktorja IGF-1 v krvi se je znižala kar za 50%. Skratka, celotno zdravstveno stanje se je izboljšalo.

Kaj pa napor in trajnost rezultatov? Mosley je s tem načinom prehranjevanja nadaljeval, saj mu ga ni bilo težko vzdrževati. Ko je dosegel zeleno telesno težo, je vzdrževal stanje z enim postnim dnevom na teden.

En postni dan na teden. Z opisom izkušnje dr. Mosleya smo zgodbo pripeljali do stare domače modrosti, da se je dobro postiti enkrat na teden. Včasih je bilo zapovedano, da se ob petkih ni jedlo ali pa se je užilo zelo malo. A tudi ta način postenja ni brez pasti.

Polnovredni post

Doma imamo dolgoletne izkušnje s postenjem. Na klasičen način smo se postili tudi po več tednov naenkrat. To ni brez nevarnosti. Če se postimo s pretežno sadnimi sokovi, zlasti če so ti iz citrusov, lahko povzročimo dekalcinacijo. Pri daljših klasičnih postih izgubimo tudi nekaj mišične mase, ne le maščobnega tkiva, kar je še posebno v zrelih letih, ko mišična masa že po naravi upada, težko nadoknaditi. A tudi tradicionalno postenje enkrat na teden ni povsem od muh. Tudi če uživamo dovoljenih 500 ali 600 kcal, se v tistem dnevu ne moremo izogniti pomanjkanju beljakovin. Če to počnemo redno vsak teden, pomeni da smo vsaj 50 dni na leto beljakovinsko podhranjeni. Temu se najlaže izognemo, če na postni dan uživamo vsaj 15 tablet aminokislin OKA. Bistvo posta je omejevanje kalorij, ki jih aminokislina OKA ne sproščajo prav nič. Pred leti sem razvil posebno obliko posta – polnovredni post, pri katerem organizmu zagotavljamo vsa potrebna hranila, le kaloričen vnos omejimo. Več o njem pa v prihodnje, ko bom tudi opisal, kako s polnovrednim postom premagujemo razne zdravstvene težave.

Postenje spodbuja rast nevronov

*Dolgo je veljalo, da se število nevronov v možganih ne povečuje, pač pa z leti le upada. Prof. Mark Mattson z National Institute of Aging z Univerze John Hopkins iz Baltimora pa je s preizkusi na miših dokazal, da **kalorična restrikcija spodbudi nastajanje novih nevronov** v možganih (svetli »čebulčki« na sliki). Postenje vsak drugi dan pa je za možgane še koristnejši kot običajna kalorična restrikcija.*

