

Schudnite a zbavte sa tuku
s jedným jedlom denne

ALYSSA SYBERTZOVÁ

OMAD

diéta

Viac ako

100
receptov

s nutričnými
informáciami.

PRÍRODA

ALYSSA SYBERTZOVÁ

OMAD

diet

Schudnite a zbavte sa tuku s jedným jedlom denne
pri prerušovanom pôste



OMAD diéta

Copyright © 2020 Ulysses Press

Text copyright © 2020 Alyssa Sybertz

Translation © 2021 by Karolína Kráľovičová

Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Poznámka pre čitateľov: Táto kniha nenahrádza žiadnu odbornú liečbu. Váš zdravotný stav by ste vždy mali prebrať s lekárom a mali by ste sa s ním poradiť aj pred tým, ako zmeníte svoje stravovacie návyky. Neprestaňte užívať vaše lieky bez predošlej konzultácie s odborníkom. Na základe tejto knihy sa nedá diagnostikovať žiadne ochorenie a neslúži ako náhrada návštevy u lekára. Kniha nie je sponzorovaná a cielene nepropaguje žiadny z uvádzaných produktov.

ISBN 978-80-551-7994-0

OBSAH

Úvod	11
PRVÁ ČASŤ: Veda o stravovaní OMAD	17
1. KAPITOLA Pôst z vedeckého pohľadu	19
2. KAPITOLA Ako si zostaviť jedno jedlo na deň	30
3. KAPITOLA Čo môžete konzumovať počas pôstu	50
4. KAPITOLA Cvičenie počas stravovacieho plánu OMAD	60
DRUHÁ ČASŤ: Recepty	67
5. KAPITOLA Nápoje a malé zahryznutia povolené počas pôstu	71
Káva s kokosovým olejom	71
Povzbudzujúca káva	72
Mokka „Latte“	73
Škoricovo-zázvorový čaj	74
Korenistý Chai Tea	75
Vanilkový Chai Tea	76
Pomarančový čierny čaj	77
Zelený čaj so zázvorom a s citrónovou trávou	78
Zlaté mliečne latte	79
Kurací vývar	80
Hovädzí vývar	81
Čokoládové tukové bomby	83
Mandľové tukové bomby	84
Kokosovo-limetkové tukové bomby	85
Mätové tukové bomby	86
Perníkové tukové bomby	87
Vanilkové tukové bomby	88
6. KAPITOLA Raňajkové celé jedlá	89
Acai smoothie misa	89
Tropická smoothie misa	91
Čokoládovo-jahodová smoothie misa	93
Čokoládovo-mandľová ovsená kaša	94
Jablkovo-škoricová ovsená kaša	95

Tekvicová ovsená kaša	96
Zeleninová omeleta so šunkou a syrom	97
Frittata Primavera	99
Stredomorská frittata	101
Bezmäsité mexické raňajkové burrito	103
Farmárske raňajkové burrito	104
Zeleninová panvička	106
Panvička pre milovníka mäsa	108
7. KAPITOLA Veľké šaláty	110
Zeleninový šalát s grilovaným kuracím mäsom a kozím syrom	110
Veľký Cobbov šalát s dresingom Zelená bohyňa	112
Šalát s lososom a jahodami	114
Mexický šalát s kukuricou a avokádom	116
Thajský šalát s lososom a kokosovými vločkami	118
Trojité kura s krémovým parmezánovým dresingom	120
Kurací šalát s orechmi a krémovým sherry nálevom	122
Grécky šalát so sviečkovitou	124
Lososový šalát so zelenou fazuľkou a s pistáciami	126
Šalát s ružičkovým kelom, so šošovicou a s kelom	128
Čínsky šalát so sviečkovitou	130
Kelový šalát s quinoou a balzamikovým octom	132
Kebab šalát s nakladanou cibuľou	134
8. KAPITOLA Senzačné misy	136
Pálivá mexická misa	136
Fall Farro kuracia misa s opekanou zeleninou	138
Thajská misa so špagetami a steakom	140
Misa s humusom a falafelom	142
Grécka misa s lososom a quinoou	144
Quinoová misa s pestom a so sušenými paradajkami	146
Cviklovo-šošovicová misa s krémovým citrónovým dresingom	148
Rybacia Taco misa s ryžou	150
Hubová misa s čiernou ryžou	152
Karibská misa s krevetami a ryžou	154
Morčacia misa s rozmarínovými zemiakmi	156
Sladko-korenistá misa s krevetami a so soba rezancami	158
Karí misa so sladkým zemiakom a cícerom	160
Thajská misa s hovädzím mäsom	162
Lososová misa s farro, opekanými paradajkami a pestom	164
Krevetová teriyaki panvička	166

9. KAPITOLA Bielkoviny, bielkoviny, bielkoviny	168
Teriyaki losos s basmati ryžou a rapini	168
Kuracie mäso so zemiakmi, s mrkvou a paštrnákom	170
Cheeseburger so zemiakovými kroketami	172
Steakhouse Classic s cesnakovo-bylinkovým maslom	174
Balzamikové kuracie mäso s brokolicou a čedarovou zemiakovou kašou s karfiolom	176
Grilované mahi tacos s limetkovou ryžou a avokádovým krémom	178
Pomarančové kuracie prsia s chrumkavým karfiolom a quinoou	180
Plnený BBQ zemiak	182
Medová bravčová kotleta so žaludovou tekvicou a s kelom	184
Steak a krevety s cesnakovou zemiakovou kašou a grilovanou cukinou	186
Rozmarínovo-cesnaková bravčová kotleta so šošovicovým rizotom	188
Obrovská talianska mäsová guľka	190
Kalifornský morčací burger s hranolkami zo sladkých zemiakov	192
Old Bay losos so zeleninovým šalátom s quinoou	194
10. KAPITOLA Teplé čili a polievky	196
Sladké a korenisté morčacie čili	196
Rýchle zelené kuracie čili	198
Hovädzie čili so sladkými zemiakmi	200
Hubová polievka s jačmeňom	202
Minestrone polievka	204
Pálivá šošovicová polievka s klobásou	206
Morčacia polievka	208
Krémová kuracia polievka s divokou ryžou	210
Tortellini polievka s talianskou klobásou	212
Kukurličná chowder polievka so slaninkou	214
Polievka s mini mäsovými guľkami a so špagetami	216
Klasická kuracia polievka so špagetami	218
Hovädzia polievka so šošovicou pripravená v tlakovom hrnci	220
Talianska kuracia polievka pripravená v tlakovom hrnci	222
Krevetová gumbo polievka s klobásou	224
11. KAPITOLA Sýte porcie	226
Bolonské špagety s cesnakovou bagetou	226
Kurací koláč	229

Cestoviny s talianskou klobásou a vodkovou omáčkou	231
Mäsové guľky s pestom a dvojitou porciou cestovín	233
Chicken Marsala s orechmi, so zeleninou a s mašličkami	235
Enchiladas	237
Marocké kuracie stehná	239
Mušličky s hovädzím mäsom, so špenátom a s píniovými orieškami	241
Barbecue sendviče s bravčovým trhaným a pálivým šalátom	243
Cesnakové cestoviny s baklažánom, artičokami a hubami	245
Špenátovo-cukinové lasagne	247
Shepherd's Pie so sladkými zemiakmi a šošovicou	249
Mexické tacos s bravčovým trhaným a so štiplavým guacamole	251
Podakovanie	253
O autorke	255

*Pre všetkých, ktorí sú frustrovaní a nedarí sa im schudnúť.
Súčasťou vašej budúcnosti je úspech, viem to!*

ÚVOD

Jasavý spev bol stále hlasnejší. Ženy zdvihli zrak spoza kríkov, z ktorých oberali bobule, aby sa pozreli na prichádzajúci dav. Muži sa vracali z lovu a zdalo sa, že uspeli. Ťahali obrovské zviera, asi losa alebo chľpatého nosorožca, bližšie k ženám. Zalial ich pocit úľavy. „Konečne, jedlo!“ Po dňoch, či možno týždňoch, na kyslom ovocí a tvrdej koreňovej zelenine večer doplnia energiu z bielkovín.

Veľakrát sa už diskutovalo o tom, aké typy jedál jedli počas staršej kamennej doby naši predkovia lovci a zberači, ale zadefinovať jeden typ stravovania tohto obdobia je nemožné. Obyvatelia kmeňa Hiwi z Kolumbie a Venezuely sa stravovali najmä mäsom a rybami a iba 5 % ich stravy tvorili ovocie a zelenina. Zatiaľ čo stravu obyvateľov kmeňa !Kung z južnej Afriky tvorili zo 60 % orechy a semienka a iba 10 % mäso a ryby (oba kmene sa rovnakým spôsobom stravujú dodnes).¹ Bez ohľadu na rozdiely v stravovaní mali spoločné to, akým spôsobom si lovci a zberači zabezpečovali potravu. V skutočnosti to vyplývalo aj z ich pomenovania: prežívali vďaka loveniu, hľadaniu a zberu. Keďže neboli schopní jedlo

¹ Ferris Jabr, „How to Really Eat Like a Hunter-Gatherer: Why the Paleo Diet Is Half-Baked [Interaktívne & Infografické],“ časopis Scientific American, 3. jún 2013, www.scientificamerican.com/article/why-paleo-diet-half-baked-how-hunter-gatherer-really-eat/.

produkovať sami, boli úplne odkázaní na hojnosť výskytu divej zveri, rýb, ovocia a/alebo rastlín vo svojej oblasti. Keby sa napríklad náhle zmenilo počasie a rastliny by vymreli, alebo keby neboli zruční v lovení, zostali by bez jedla.

Ľudia v staršej kamennej dobe nemali nikdy istotu v tom, ako bude vyzeráť ich ďalšie jedlo a kedy sa k nemu dostanú. Keď bolo potravy dosť, najedli sa poriadne. A keď jej bolo pomenej, postili sa.

Dokonca, aj keď sa poľnohospodárstvo rozvíjalo a rástlo, ľudia ani vtedy nejedli hneď tri jedlá za deň. Starovekí Rimania si vychutnali najväčšiu (a niekedy jedinou) porciu jedla poobede alebo podvečer a po nej nasledovala ľahká večera pred spaním. Raňajky, pre tých, ktorí ich jedli, tvoril väčšinou malý kúsok chleba.² V starovekom Japonsku boli štandardné dve jedlá za deň – aristokrati jedli neskoro ráno a druhé jedlo skoro večer a robotníci si dávali jedno jedlo skoro ráno a druhé neskoro večer.³ V neskorších dejinách, v stredovekom Anglicku, jedli ľudia hlavné jedlo uprostred dňa a často bolo aj jediné v ten deň.⁴

Myšlienka troch jedál za deň na udržanie výživy a síl, ktoré potrebujeme pri robení každodenných úloh, sa rozvíjala tisíce rokov po lovcoch a zberačoch. Obzvlášť v Amerike sa rozvrh troch jedál objavil až po príchode európskych osadníkov. Tí ho v skutočnosti uvádzali ako príklad toho, prečo sú civilizovanejší ako pôvodní Američania, ktorí bežne jedli vtedy, keď boli hladní. Abigail Car-

² Mark Cartwright, „Food in the Roman World,” Ancient History Encyclopedia, 18. august 2019, www.ancient.eu/article/684/food-in-the-roman-world.

³ Mark Cartwright, „Food & Agriculture in Ancient Japan,” Ancient History Encyclopedia, 19. august 2019, www.ancient.eu/article/1082/food--agriculture-in-ancient-japan.

⁴ Mark Cartwright, „Leisure in an English Medieval Castle,” Ancient History Encyclopedia, 20. august 2019, www.ancient.eu/article/1232/leisure-in-an-english-medieval-castle.

rollová, autorka knihy „Three Squares: The Invention of the American Meal“, vysvetľuje, že Európania mali pocit, že vytvorenie zábran a obmedzení v tom, kedy budú jesť, ich odlišuje od zvierat, ktoré sa pasú a jedia sporadicky počas dňa.

Rozvrh jedenia trikrát denne vznikol ako potreba po priemyselnej revolúcii a rozvoji pracovného času od deviatej do piatej. Ľudia sa najedli predtým, ako odišli do práce, v strede dňa počas prestávky a potom po návrate domov. Robili to tak preto, že im to prikazoval pracovný harmonogram, a nie preto, že by ich žalúdok nariekal od hladu v tieto stanovené hodiny. Byť súčasťou modernej civilizácie plnej priemyslu znamenalo potrebu zriadiť nové vzory a štandardy pre moderný pracovný deň, a to vrátane vzoru stravovania.

Priemyselný rast v poslednom storočí, najmä v posledných šesťdesiatich rokoch, bol jednou z hlavných príčin stúpajúcej obezity. Podľa ekonómov z Harvardovej univerzity viedla zvýšená produkcia spracovaného a masovo pripravovaného jedla od šesťdesiatych rokov k tomu, že ľudia trávili menej času pripravovaním jedál, a rovnako aj k zvýšenému počtu a rozmanitosti dostupných jedál, čo malo u mnohých Američanov za následok navýšenie priemerného príjmu kalórií.⁵ Technologický pokrok premenil predtým aktívnu pracovnú pozíciu skôr na sedavú, čím sa zároveň znížil kalorický výdaj pracovníkov. Zodpovedala tomu aj rastúca miera obezity, ktorú zverejnilo Centrum pre kontrolu a prevenciu chorôb – zo 16 % v roku 1971 na 30 % v roku 1988 a následne na 40 % v roku 2016. Taktiež stúplo i riziko srdcovo-cievnych ochorení, vysokého krvného tlaku, cukrovky 2. typu, osteoartritídy a duševných chorôb. Napriek tomu, Američania stále jedia tri jedlá denne.

⁵ David M. Cutler a kol., „Why Have Americans Become More Obese?“ *Journal of Economic Perspectives* 17, č. 3 (2003): 93–118, DOI:10.1257/089533003769204371.

Mnohým sa podarí udržať si zdravú váhu pri troch jedlách. Ale takmer polovica populácie do tejto kategórie nepatrí a znížený počet porcií jedla z troch na jednu by mohol byť práve tou zmenou, ktorú potrebujú, aby schudli a zlepšili svoje zdravie. A tu prichádza na rad táto knižka.

Prvá časť tejto knihy sa detailne zaoberá pôstom a jedením jedného jedla za deň z vedeckého pohľadu, najmä tým, čo sa deje v tele na bunkovej úrovni, ak neprijíma jedlo každých pár hodín, a výskumami, ktoré sa vykonali ohľadom výhod tohto systému. Získate nástroje a informácie na to, aby ste si poskladali jedno jedlo, ktoré bude spĺňať denné výživové potreby zdravého a šťastného dospelého človeka. Prvá časť sa tiež zaoberá zdravými praktikami, ktoré môžete a mali by ste robiť počas pätnásť hodín, keď nekonzumujete jedlo. Zahŕňa aj typy jedál a nápojov, ktoré sú počas obdobia pôstu dovolené, ako aj najlepšie druhy cvičení, ktoré dopĺňajú konzumáciu jedného jedla za deň. V prvej časti sa taktiež dočítate o úspechoch ľudí, ktorí vyskúšali stravovanie OMAD (pozn. prekl. One Meal a Day – jedno jedlo za deň) a ako im pomohlo splniť osobné ciele týkajúce sa zdravia a chudnutia.

Ale predtým, ako začnete experimentovať s jedlami, môžete prejsť na druhú časť tejto knihy, v ktorej nájdete viac ako 100 vynikajúcich receptov špeciálne vytvorených tak, aby vám ako jediné jedlá počas dňa dodali potrebné živiny a potrebnú energiu. Sú v nej recepty každej chuti od výdatných jednoduchých jedál, ktoré pripravíte v jednej mise, cez veľké sýte šaláty až po sladké raňajkové jedlá. Či ste na ketogenickej, paleo, rastlinnej alebo bezlepkovej strave, určite nájdete recepty spĺňajúce obmedzenia vášho stravovania. Pri každom recepte sú uvedené nutričné hodnoty, aby ste vedeli sledovať svoj denný príjem a mali istotu, že jedenie jedného jedla denne vás neoberá o potrebné živiny.

Nie som školená kuchárka, takže recepty v tejto knihe som vytvorila tak, aby boli jednoduché a prístupné pre kuchárov samoukov. Ich príprava si nevyžaduje špeciálne nástroje či vybavenie a ani prísady, ktoré by ste nenašli vo svojej komore či v najbližších potravinách. Varenie s prázdny žalúdkom sa môže zdať skľučujúce, no recepty sú navrhnuté tak, aby odbúrali stres z celého procesu.

Táto kniha má slúžiť ako sprievodca, ako štartovací bod pre každého, kto má záujem vyskúšať konzumáciu jedného jedla za deň. Ničím vás neviaže a neuvádza ani počet dní, počas ktorých musíte dodržiavať tento plán. V receptoch nenájdete prísne stravovacie obmedzenia. Ak máte radi mäso, môžete si vybrať mäsité jedlá. Ak dávate prednosť rastlinnej strave, nájdete pre seba mnoho receptov. Jeť iba jedno jedlo denne sa môže zdať desivé, zastrašujúce alebo nemožné. Ako spisovateľka zaoberajúca sa zdravím a výživou už roky ponúkam ľuďom rady o tých najjednoduchších a najefektívnejších spôsoboch, ako zlepšiť zdravie za pomoci zmien v stravovacích návykoch a životnom štýle. Narazila som na nespočetné množstvo rôznych stratégií, pričom jedna bola pútavejšia a nádejnejšia ako druhá. Ale počas prieskumov, ktoré som robila pri písaní tejto knihy, som bola čoraz presvedčenejšia o výhodách pôstneho životného štýlu. Verím, že keď to človek robí inteligentne a chutne, môže to byť kľúčom na odblokovanie úplne novej úrovne zdravia a šťastia.

PRVÁ ČASŤ:

Veda o stravovaní OMAD

1. KAPITOLA

Pôst z vedeckého pohľadu

Lekári a liečitelia používali pôst v minulosti ako spôsob liečenia a prekonávania rôznych chorôb. Hippokrates, zakladateľ modernej medicíny, bežne predpisoval pôst ako liečbu, o ktorej veril, že účinne „vyhladuje“ chorobu. Výskum a medicína prešli od starovekého Grécka dlhú cestu, ale pôst zostal po celé storočia nástrojom vo výzbroji lekára. Dnes vedci odhaľujú, čo presne sa deje v tele počas pôstu, aj to, aký má vplyv na bunkové a metabolické procesy riadiace organizmus.

Keď ľudia prijímajú potravu na pravidelnej báze, bunky sa spoliehajú na glukózu, najjednoduchšiu formu cukru, ako na zdroj energie. Keď sa človek naje, jedlo sa rozdelí na najzákladnejšie zložky (pri bielkovinách sú to aminokyseliny; pri tukoch masťné kyseliny; pri sacharidoch glukóza). Tieto zložky sa transportujú krvou do celého tela – aminokyseliny do svalov, aby pomohli udržiavať svalovú hmotu, masťné kyseliny do mozgu, tkanív a orgánov na podporu zdravého fungovania a glukóza do buniek v celom tele, ktoré ju využijú ako palivo. Hneď ako sú bunky v podstate plné, zvyšná glukóza z jedla sa preniesie do pečene a svalov, kde sa zmení na glykogén – malé zväzky molekúl glukózy – do zásoby.

Ak bunky vyčerpajú všetku glukózu a pred ďalším jedlom potrebujú viac energie, do pečene sa vyšle signál, aby vypustila zásoby glykogénu, premenila ho späť na glukózu a tú poslala do buniek.

Pravidelná a mierna konzumácia sacharidov udrží tento cyklus neustále v činnosti – glukóza sa použije, potom uskladní a potom sa znovu použije. Ľudia bežne priberajú vtedy, keď konzumujú priveľa sacharidov, pretože telo dostáva neustály prísun novej glukózy a nikdy nemusí rozbíjať zásoby glykogénu. V takom prípade tieto zásoby jednoducho ďalej rastú.

Bunky uprednostňujú ako palivo glukózu, ale dokážu používať aj mastné kyseliny. Sú však naprogramované tak, aby najskôr spotrebovali všetku dostupnú glukózu, a až potom sa obrátili na tuk, a práve tu prichádza na scénu pôst. Dlhodobá absencia sacharidov núti telo vyčerpať zásoby glykogénu. Keď sa vyčerpajú, telo je nútené obrátiť sa na tuk. V stave pôstu vysiela signál tukovým bunkám, aby sa začali rozkladať ako alternatívny zdroj paliva. Pri rozkladaní uvoľňujú mastné kyseliny a ketóny, ktoré sú vedľajším produktom procesu rozkladu. Mastné kyseliny a ketóny sa potom uvoľňujú do tela, aby poskytli palivo bunkám, ktoré vyčerpali glukózu.

Táto zmena netrvá dlho. Nedávny výskum profesora Marka Mattsona z Univerzity Johnsa Hopkinsa, ktorý bol publikovaný v časopise *Ageing Research Reviews*, sa zaoberal zmenami hladín glukózy a ketónov v tele v priebehu dvoch dní v reakcii na tri rôzne vzorce stravovania. Vysoká hladina glukózy signalizuje, že telo ju používa ako palivo, zatiaľ čo vysoká hladina ketónov naznačuje, že telo používa namiesto nej tuk.

U jedincov, ktorí dodržiavali typický americký stravovací režim troch jedál denne s neskorou večernou maškrtou (skupina jeden), zostali ketóny trvalo nízke, zatiaľ čo glukóza stúpala po každom jedle a držala sa pomerne vysoko po celý deň. U jednotlivcov, ktorí sa celý deň postili a nasledujúci deň zjedli tri jedlá (skupina dva), boli hladiny glukózy prvý deň nízke, zatiaľ čo ketóny neustále rástli až do raňajok nasledujúceho dňa, keď opäť klesli a glukóza sa prudko zvýšila. Nakoniec sa Mattson pozrel na jedincov, ktorí sa postili osemnásť hodín a poobede

obmedzili všetku konzumáciu jedla na šesťhodinové okno (skupina tri). V tomto prípade boli hladiny glukózy zvýšené počas jedla a po jedle, ale ketóny stúpali počas posledných ôsmich hodín pôstu.⁶

Zvlášť pozoruhodná je skupina tri, keďže sa sústredí na konzumáciu iba jedného jedla za deň. Hoci hladina ketónov bola za posledných osem hodín pôstu zvýšená aj v skupine dva, nevyšplhala sa tak vysoko ako v skupine tri. Je teda logické, že keby sa obdobie pôstu predĺžilo, hladiny ketónov by naďalej stúpali a hladina glukózy by zostávala nízka, čo znamená, že telo by odbúravallo ešte viac tuku, ktorý by použilo ako palivo.

Okrem zmeny primárneho zdroja paliva v tele môže pôst tiež priniesť zmenu v produkcii niekoľkých kľúčových hormónov. Pankreas produkuje inzulín ako reakciu na konzumáciu sacharidov a uľahčuje bunkám absorpciu glukózy a jej využitie. Ak je v krvi neustále príliš veľa glukózy, napríklad z dôvodu nadmernej konzumácie sacharidov, pankreas zaplaví telo inzulínom, aby sa pokúsil presunúť glukózu z krvi do buniek. Po dlhšej dobe sa môže pankreas opotrebovať a spomaliť produkciu inzulínu, čo môže viesť k problémom, ako je cukrovka 2. typu. Pri pôste zostáva koncentrácia glukózy v krvi na úrovni, s ktorou dokáže pankreas udržiavať krok, jeho produkcia inzulínu je nízka, čím zabraňuje vývoju ochorení, ako sú cukrovka 2. typu a nealkoholické tukové ochorenie pečene, pri ktorom sa tuk hromadí v pečeni a spôsobuje únavu a zápal.

Pôst môže priamo ovplyvniť produkciu ľudského rastového hormónu HGH. HGH zohráva úlohu vo veľkom počte telesných procesov vrátane rastu svalov a kostí, metabolizmu cukrov a tukov a regulácie telesných tekutín. Lenže u ľudí, ktorí konzumujú štandardné tri jedlá denne, je produkcia HGH nekonzistentná, čo môže

⁶ Mark P. Mattson a kol., „Impact of Intermittent Fasting on Health and Disease Processes,” *Ageing Research Reviews*, US National Library of Medicine,“ október 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5411330.

viest k neefektívnosti týchto procesov. Vedci z Lekárskej fakulty Univerzity vo Virgínii zistili, že pôst zvyšuje koncentráciu HGH až o 210 %, kým vedci z Intermountain Medical Center Heart Institute v Salt Lake City zistili, že pôst trvajúci dvadsaťštyri hodín zvyšuje hladinu HGH až o 1 300 % u žien a 2 000 % u mužov, čo sú zmeny, ktoré môžu zvýšiť svalovú hmotu, znížiť tukovú hmotu a udržať stabilný metabolizmus.⁷

Keď vedci pochopili, čo presne sa deje v tele počas pôstu, začali sa zaoberať tým, aký má dosah na rôzne ochorenia a oblasti výskumu zdravia. Nasledovné časti popisujú, na čo prišli.

Chudnutie

Česká štúdia zverejnená v roku 2016 sa u 48 673 jedincov zaoberala zmenami v indexe telesnej hmotnosti (BMI), čo je bežná miera telesného tuku. Sústredila sa konkrétne na to, ako boli tieto zmeny spojené s počtom porcií jedla na deň. Zistili, že najväčší pokles BMI zaznamenali tí, ktorí konzumovali iba jedno jedlo denne, a hneď za nimi sa umiestnila skupina ľudí, ktorí jedli dve jedlá za deň. V skutočnosti bol pokles v skupine s jedným jedlom za deň (OMAD) oproti skupine s dvoma jedlami denne až dvojnásobný, zatiaľ čo u ľudí, ktorí jedli tri alebo viac jedál denne, došlo v priebehu štúdie dokonca k zvýšeniu BMI.⁸

⁷ K Y Ho a kol., „Fasting Enhances Growth Hormone Secretion and Amplifies the Complex Rhythms of Growth Hormone Secretion in Man,” The Journal of Clinical Investigation, Národná knižnica medicíny Spojených štátov amerických, apríl 1988, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619.

⁸ Hana Kahleová a kol., „Frekvence a načasování jídel a změny v body mass indexu: analýza dat z Adventist Health Study-2.” *Vnitřní lékařství*, Národná knižnica medicíny Spojených štátov amerických, 2016, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27921420.

Cieľom ďalšej štúdie publikovanej v časopise *The American Journal of Clinical Nutrition* bolo zistiť, či zmena celkového denného príjmu potravy z troch jedál denne na jedno ovplyvňuje rôzne fyzické vlastnosti vrátane telesnej hmotnosti a zloženia tela (alebo hmotnosti telesného tuku). Zatiaľ čo kontrolná skupina zjedla za deň tri jedlá určené na udržanie hmotnosti, experimentálna skupina jedla rovnaké množstvo jedla, ale iba v jednej porcii, alebo mali na jeho konzumáciu vyhradené štvorhodinové okno podvečer. Každá skupina dodržiavala stanovenú stravu osem týždňov. Nasledovalo jedenásť týždňov, počas ktorých jedli, čo chceli, a potom si to vymenili. Nakoniec jedinci, ktorí jedli iba jedno jedlo denne, zaznamenali pokles hmotnosti medzi 2 a 10 % a pokles hmotnosti telesného tuku medzi 13 % až 24 %. Skupina, ktorá jedla tri jedlá denne, nezaznamenala žiadnu zmenu v množstve telesného tuku a 1% zvýšenie telesnej hmotnosti. V roku 2007, keď bola táto štúdia zverejnená, vedci špekulovali o dôvodoch týchto výsledkov, pričom sa začali zaoberať myšlienkou, že dlhší pôst prinútil telo odbúravať uložený tuk a využívať vzniknuté mastné kyseliny ako zdroj energie.⁹

Cukrovka 2. typu

Kanadská štúdia zverejnená v časopise *World Journal of Diabetes* mala za cieľ odhaliť účinky prerušovaného pôstu u jedincov s cukrovkou 2. typu. Vedci v nej vyzvali účastníkov, aby sa postili osemnásť až dvadsať hodín denne po dobu dvoch týždňov a umožnili im počas nich jesť čokoľvek, čo si vybrali. Všetci tí, ktorí užívali lieky

⁹ Kim S a kol. „Controlled Trial of Reduced Meal Frequency without Caloric Restriction in Healthy, Normal-Weight, Middle-Aged Adults,” *American Journal of Clinical Nutrition*, Oxford University Press, 1. apríl 2007, academic.oup.com/ajcn/article/85/4/984/648934.

na cukrovku 2. typu a boli v priemere považovaní za obéznych, nahlasovali hladinu glukózy v krvi, počet hodín pôstu, množstvo prijatých kalórií a akýkoľvek pohyb. Zistenia preukázali významné zníženie hmotnosti, BMI aj rannej hladiny glukózy, a to v celej skupine. Hladiny glukózy v krvi po jedle sa tiež počas pôstu zlepšili, a síce o 8 %. Navyše, 34 % účastníkov dosiahlo cieľovú hladinu cukru v krvi nalačno, zatiaľ čo iba 13 % ju dosahovalo pred touto štúdiou. Šesťdesiat percent účastníkov uviedlo, že po ukončení štúdie bude pokračovať v režime prerušovaného pôstu. „Bola zistená silná súvislosť medzi nárastom počtu hodín bez jedla a pravdepodobnosťou dosiahnutia normálnej hladiny glukózy nalačno,“ napísali vedci, čím naznačili, že ak by boli účastníci schopní predĺžiť pôst nad priemerný hlásený pôst dvanásť hodín za deň, malo by to ešte výraznejší účinok.¹⁰

Americkí vedci publikovaní v časopise *Cell Metabolism* mali trochu odlišný prístup, a síce študovali u ľudí s predcukrovkou vplyv prerušovaného pôstu na kľúčové znaky nástupu cukrovky 2. typu, ako je napríklad citlivosť na inzulín a citlivosť beta buniek (ako efektívne bunky pankreasu produkujú inzulín). Stravovanie účastníkov bolo obmedzené na šesťhodinové okno ráno, pričom poskytované jedlo malo podporiť udržiavanie váhy, nie chudnutie. Štúdia zistila, že tento režim znížil hladinu inzulínu nalačno a po jedle, ako aj priemernú a maximálnu hladinu inzulínu o 1 200 % a 33 % v tomto poradí a tiež zlepšil reakciu beta buniek a znížil inzulínovú rezistenciu (keď bunky nereagujú na inzulín, čo bráni vstrebávaniu a využitiu glukózy) o 350 %. Vedci tiež poznamenali, že tieto zlepšenia nezmizli okamžite po tom, čo sa jedinci vrátili

¹⁰ Terra G. Arnason a kol., „Effects of Intermittent Fasting on Health Markers in Those with Type 2 Diabetes: A Pilot Study,“ *World Journal of Diabetes*, Baishideng Publishing Group Inc., 15. apríl 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5394735.

k svojim obvyklým stravovacím návykom, čo naznačuje, že obdobie prerušovaného pôstu môže mať dlhodobé výhody aj po tom, ako s ním ľudia skončia.¹¹

Úspech s OMAD: Kimberly, 35

Kimberly mala nadváhu od svojich šiestich rokov. V dvadsiatich piatich rokoch vážila 168 kg, mala spánkové apnoe, a keď stála alebo chodila, pociťovala bolesť. Prišla o prácu, pretože sa neodvážila vyjsť z domu, a v jednom okamihu sa prichytila pri tom, že je vlastne zmierená s tým, že zomrie ešte pred tridsiatkou, čo ju riadne vystrašilo a frustrovalo. V minulosti vyskúšala niekoľko stratégií na chudnutie, napríklad znižovanie kalórií, konzumáciu mrazených diétnych jedál ako Lean Cuisine či jedenie ovsených vločiek. Nejaký čas aj fungovali a podarilo sa jej trochu schudnúť, ale neustále hladovala a taký životný štýl pre ňu nebol dlhodobo udržateľný. Za tie roky zažila kopu momentov, počas ktorých vedela, že potrebuje nájsť stratégiu, ktorá by pre ňu fungovala, ale nevedela ako.

V jedno ráno sa Kimberly zobudila obzvlášť hladná a rozhodla sa, že zje celodennú dávku kalórií na raňajky. Hlad bol pre ňu vždy veľký boj, keď sa snažila dodržiavať nejakú diétu, ale na jej prekvapenie, keď prišiel čas večere, stále nebola hladná. Rýchlo si uvedomila, že jesť jedno veľké jedlo je pre ňu oveľa jednoduchšie, ako počas dňa zjesť tri malé. Pozrela sa na internet, či je takýto spôsob jedenia zdravý. Zistila, že je nielen zdravý, ale

¹¹ Elizabeth F. Sutton a kol., „Early Time-Restricted Feeding Improves Insulin Sensitivity, Blood Pressure, and Oxidative Stress Even without Weight Loss in Men with Prediabetes,” *Cell Metabolism*, Národná knižnica medicíny Spojených štátov amerických, 5. jún 2018, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5990470.

dokonca aj to, že tento spôsob stravovania sa volá OMAD a ľudia ho využívajú už tisícročia.

A tak Kimberly zostala pri jednom jedle na deň. Ráno si dala vajíčka, ovsenú kašu, zeleninu alebo zeleninový prášok zmiešaný s vodou. Počas dňa pila vodu a kávu a dávala si pozor, aby to, čo prijala, malo menej ako päťdesiat kalórií, nech nepreruší pôst. Dnes váži Kimberly o 68 kg menej a svoju cestu zachytila na Instagrame a YouTube kanáli @kimberfitgirl. Jej pokožka aj vlasy vyzerajú mladšie a žiarivo a už nevedie boj s hladom. Práve naopak, OMAD sa výborne hodí k jej vyťaženému pracovnému harmonogramu, čo jej zjednodušuje každodenný život. OMAD bol jediný spôsob, ktorý Kimberly priniesol reálne a udržateľné výsledky a aj vďaka nemu má teraz na pláne žiť dlhý, zdravý a šťastný život.

Zdravie srdca

Štúdiá publikovaná v časopise *Annals of Nutrition and Metabolism* sa zaoberala účinkami pôstu – konkrétne dvanásťhodinovým pôstom počas Ramadánu – a množstvom kľúčových rizikových faktorov kardiovaskulárnych chorôb. Patrili medzi ne homocysteín (aminokyselina nachádzajúca sa väčšinou v mäse, ktorá je spojená so srdcovými ochoreniami), interleukín-6 (zápalová molekula produkovaná imunitným systémom), C-reaktívny proteín (proteín, ktorého koncentrácia v tele sa zvyšuje v reakcii na zvýšenie zápalu) a pomer celkového cholesterolu k HDL (dobrému) cholesterolu, čo je množstvo, ktoré dokáže predpovedať aterosklerózu, teda nahromadenie povlaku v tepnách, čo môže obmedziť prietok krvi do srdca. Vedci testovali hladiny všetkých týchto faktorov pred pôstom, po štyroch týždňoch dodržiavania pôstu a tri týždne po