



Mi a tudományos igazság a böjtölés mögött?

Elkezdődött a húsvét előtti negyvennapos nagyböjt, de ilyenkor sokan a vallástól függetlenül is léböjtkúrába, vagy méregtelenítésbe kezdenek, hogy tavaszra formába lendüljenek. Manapság egyre nagyobb divat az időszakos böjtölés is, amikor az evés és a koplalás váltakozik mindennap. De van-e tudományos igazság a böjtölés mögött? Erre ad választ a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

Mindig keresték az emberek az örök fiatalság és megújulás forrását, nem meglepő tehát, hogy nagyon népszerűek az olyan étrendek, kúrák, módszerek, amelyek nem csak gyors fogyást, de az idő kerekének visszafordítását is ígérik. Ezek közül ma a legnépszerűbbek az időszakos böjtek, azaz az autofágia étrend.

A módszer tudományos háttere

Az autofágia a görög autosz (ön/saját) és phago (eszik/fal) szavakból ered, ami önmérsztést jelent. Ez a sejtek önlebontó folyamatára utal, amivel eltávolítják és újrahasznosítják a sérült sejtalkotókat. Köznapi példával olyan ez, mint amikor néhány alkatrészcserejével felújítjuk az autónkat. Az autofágia hátterében álló apró sejtstruktúrákat már az 1950-es években felfedezték, de a tudományos áttörést Oszumi Josinori japán sejtbiológus érte el, aki ezért 2016-ban orvosi-élettani Nobel-díjat kapott.

És hogy jön a képbe a böjt? Úgy, hogy az autofágia folyamatát egy olyan hormon, a glükagon stimulálja, ami a csökkent tápanyagbevétel, illetve az éhezés során szabadul fel. Az éhezés emellett serkenti a növekedési hormon termelődését is, a két hormon együttesen pedig a sejtek megújulását eredményezi.

Böjtvariációk

Az autofágia sejtregeneratív hatására alapozva több diétás koncepció is született az elmúlt évtizedekben. Napjainkban a legnépszerűbbek ezek közül az időszakos böjtek. A módszer lényege a meghatározott ideig tartó koplalás és az étkezés folyamatos váltogatása, vagyis elsősorban nem az a fontos, hogy mit eszik az ember, hanem az, hogy mikor. Ennek több változata is létezik, ezek közül a leggyakoribbak:

- 16/8, vagyis amikor 24 órán belül 16 órán át koplalunk és 8 órában lehet enni. A 16 órás böjt az esti pihenést is magában foglalja és általában reggelig tart, étkezni pedig a reggeli kihagyása után a késő délelőtti és a késő délutáni periódusban engedélyezett. Ez talán a legnépszerűbb forma, mert a legkönnyebben betartható.
- 24 órás koplalás hetente két alkalommal, leggyakrabban vacsorától-vacsoráig.
- 5:2 étrend, amikor két, nem egymást követő napon csak napi 500-600 kalóriát fogyasztunk, ám a többi napokon a megszokottak szerint eszünk.

Az időszakos böjtek hatását egyre többen kutatják, de egyelőre még kevés az embereken végzett, magas tudományos értékű vizsgálati eredmény. A pillanatnyilag rendelkezésre álló, kevés és rövid időn át tartó humán vizsgálat alapján az időszakos böjt hozzájárul a fogyáshoz, enyhén javítja a vérzsírok szintjét, illetve túlsúly és elhízás esetén javítja az inzulinérzékenységet és csökkenti a gyulladással kapcsolatos faktorokat. Ugyanakkor a vizsgálati eredmények sok esetben ellentmondásosak, illetve az előnyök nem nagyobbak, mint a hagyományos, tartósan alacsonyabb kalóriabevétellel járó étrendek esetén. A kutatók egyértelműen hangsúlyozzák, hogy további, hosszútávú és jól megtervezett tanulmányokra van szükség ahhoz, hogy az időszakos böjt például bekerülhessen a civilizációs betegségek terápiás fegyvertárába, illetve a megelőzés eszközei közé.



Jótanácsok böjtöléshez

A böjt nem való mindenkinek. Mindenképpen konzultáljunk orvosunkkal alultápláltság, étkezési zavarok, nőgyógyászati problémák, meddőség, anyagcsere- és keringési betegségek, daganatok esetén. Nem javasolt várandós és szoptató anyukáknak, illetve gyermekeknek sem.

Böjtölés során előfordulhat fokozott éhségérzet, illetve tapasztalhatjuk a fizikai és szellemi teljesítőképesség átmeneti csökkenését. Ezen segíthet a fokozatosság, illetve, ha a kúrát a kevésbé aktív napokon, például hétfőgén kezdjük el.

Függetlenül a böjtöléstől az biztos, hogy a túlzott kalóriabevitel nem tesz jót az egészségünknek, viszont kétségkívül hasznos, ha a korunknak, nemünknek, aktivitásunknak megfelelő kalóriát tartalmazó, kiegyensúlyozott étrendet követünk. Ennek kialakításához segít hozzá a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének táplálkozási ajánlása az [OKOSTÁNYÉR®](#), vagy a dietetikusok teljesen személyre szabott, szakszerű tanácsadása.