



Gin Stephens

UCZTUJ. POŚĆ. POWTÓRZ.

Post przerywany
- praktyczny przewodnik
wraz z **28-dniowym programem**
startowym dla początkujących

UCZTUJ.
POŚĆ.
POWTÓRZ.

Gin Stephens

UCZTUJ. POŚĆ. POWTÓRZ.

Post przerywany
- praktyczny przewodnik
wraz z **28-dniowym programem**
startowym dla początkujących

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-170-6

Tytuł oryginału: *Fast. Feast. Repeat.: The Comprehensive Guide to Delay, Don't Deny®
Intermittent Fasting – Including the 28-Day FAST Start*

FAST. FEAST. REPEAT. Copyright © 2020 by Virginia Stephens.

„First published in the United States by St. Martin's Griffin,
an imprint of St. Martin's Publishing Group”.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Tę książkę dedykuję Wam,
wszystkim praktykującym przerywany post,
zarówno nowicjuszom, jak i tym zaprawionym w IF.*

Jeśli jesteś tu nowy, witaj w świecie wolności! Myśl o tej książce jak o cennym źródle wiedzy, z którego będziesz mógł czerpać wraz z rozwojem twojej praktyki IF*. Przeczytaj ją raz i drugi! Niektóre informacje zawarte w książce mogą wydawać się niejasne, dopóki nie przeczytasz ich po raz drugi, trzeci lub nawet czwarty. Z czasem, gdy staniesz się doświadczonym praktykiem przerywanego postu, zauważysz rzeczy, które za pierwszym razem zdawały się nie mieć sensu. Obiecaj mi, że będziesz wracał do stron tej książki od czasu do czasu. Za rok możesz być już zupełnie innym człowiekiem!

Do wszystkich doświadczonych praktyków postu, zwłaszcza czytelników mojej pierwszej książki, Delay, Don't Deny: Chcę, aby ten tom był najlepszym źródłem wiedzy, do którego będziesz mógł wracać po wszelkie informacje związane z przerywanym postem. Wzbogaciłam ją o naukowe spojrzenie, abyś czytając, pomyślał czasem: „Nie wiedziałem o tym!”. To prawda: każdego dnia, wciąż uczę się nowych rzeczy, nawet mając za pasem wiele lat stosowania przerywanego postu.

* IF to skrót od „intermittent fasting”, co oznacza dosłownie przerywany post. (przyp. tłum.).

*Bez względu na to, czy jesteś nowicjuszem,
czy doświadczonym praktykiem:
Mam nadzieję, że przerywany post na zawsze uwolni cię
od diet, gdy tylko nauczysz się, jak odkładać na później,
zamiast sobie odmawiać.*

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Witaj w pierwszym dniu reszty twojego życia!	13
Wstęp: Ponura prawda o dietach	19

CZĘŚĆ I – POŚĆ

1. Rozpal swoją supermoc spalania tłuszczu!	35
2. Przerwany post: zdrowy plan żywienia ze skutkiem ubocznym w postaci utraty wagi	53
3. Post: prawdziwe źródło młodości?	73
4. Magia ścisłego postu. Dowiedz się, dlaczego warto go przestrzegać	81
5. Jak utrzymać ścisły post?	93
6. Żywnienie ograniczone czasowo: metoda „okna żywieniowego”	123
7. Post naprzemienny: poszczenie co drugi dzień	139
8. Twoje narzędzia do utrzymania przerwanych postu	151
9. Kiedy powiedzieć „Nie”: czerwone lampki	159
10. Zaczynij post: twoje pierwsze 28 dni	169
11. Wszystko jest trudne, zanim stanie się łatwe	187

CZĘŚĆ II – JEDZ

12. Odkładaj, lecz sobie nie odmawiaj	195
13. „Dietetyczny zawrót głowy” i jak go uniknąć	205
14. Bioindywidualność	213
15. Koniec kalorii	223
16. Korekta apetytu: co to za hormonalne voodoo?	233
17. Groch czy groszki: czy jakość żywności ma znaczenie?	243

CZĘŚĆ III – POWTÓRZ

18. Czy waga może kłamać? Kompleksowy przewodnik po metodach śledzenia twoich postępów	257
19. Styl życia kontra dieta: nie ma niepowodzeń	273
20. Postaw na właściwe nastawienie!	283
21. Czas się ruszyć! IF fitness	297
22. Zbyt wolny lub całkowicie wstrzymany spadek wagi? Dostosowanie i adaptacja	307
23. Utrzymanie: IF na całe życie	321
24. Dziel się bez obaw	329
25. „Żałuję, że tego nie wiedziałem”	333
Często zadawane pytania	373
Kto powinien, a kto nie powinien pościć?	379
Pytania ogólne	383
Czy podczas postu mogę...?	395
Odżywianie/wyбір żywności	403
Pytania o zdrowie	406
Ćwiczenia	410
Śledzenie postępów	412
Fizjologia postu	416
Zalecane lektury	423
Przypisy	427

PRZEDMOWA

*Dziękuję ci za powiedzenie mi o przerywanym poście!
IF naprawdę zmienia życie!*

W całym moim dwudziestoletnim doświadczeniu zawodowym lekarza pierwszego kontaktu zdarzało mi się okazjonalnie usłyszeć podobny entuzjazm, ale odkąd rekomenduję przerywany post – zwłaszcza *Delay, Don't Deny* Gin Stephens – regularnie słyszę tego rodzaju zachwyty. Polecenie moim pacjentom pierwszej książki Gin jest najskuteczniejszą interwencją, jaką mogę podjąć jako lekarka. W wielu przypadkach okazało się to skuteczniejsze niż jakakolwiek farmakologia, terapia czy dieta. Przerywany post stał się również moim stylem życia, po tym, gdy dzięki niemu udało mi się schudnąć, odzyskać energię i osiągnąć inne niesamowite zwycięstwo – pożegnać bóle stawów. Przerywany post to wyjątkowo elastyczny styl życia. Mogę praktykować IF zarówno będąc w domu, w podróży, jak i podczas rodzinnych świąt: naprawdę JEDZAĆ i POSZCZAĆ. Prowadzę ten styl życia już prawie dwa lata i nie mam zamiaru wracać do standardowych trzech posiłków dziennie.

Gin zrobiła to ponownie – w oparciu o badania naukowe prezentowane w jej pierwszej książce dalej uczy czytelników, jak z żywienia okienkowego uczynić sposób na życie. *Ucztuć. Pość.*

Powtórz. dostarcza szeregu informacji, jest przystępnym przewodnikiem zarówno po nauce stojącej za przerywanym postem, jak i po metodach i sztuczkach, które sprawiają, że przerywany post jest praktycznym i łatwym w utrzymaniu stylem życia. Przedstawia złożone teorie naukowe – i jak na nauczycielkę przyszła – przedstawia je w bardzo łatwy do zrozumienia sposób. Czytając, możesz nawet mieć wrażenie, że rozmawiasz z Gin: jej styl pisania jest bardzo ciepły, osobisty i konwersacyjny.

28-dniowy plan POST opracowany przez Gin to doskonały sposób na ułatwienie i dostosowanie się do modelu okno postu/okno żywienia – pozwala twojemu ciału rozpocząć regenerację i wypracować lepsze korzystanie z zapasów tłuszczu. Jej wyzwanie ścisłego postu przekona cię, że IF to nie kolejna dieta, a ścisły post jest kluczem do trwałej zmiany sposobu odżywiania. W tej książce znajdziesz nowe informacje, czytelne instrukcje jak zachować ścisły post i szczegółowe opisy różnych wariantów postu – w tym co drugi dzień, 18:6, 19:5, OMAD i inne, dotąd nieprzedstawiane.

W grudniu 2019 roku „New England Journal of Medicine” opublikował artykuł o wielu korzyściach zdrowotnych wynikających ze stosowania przerywanego postu, co nie tylko utwierdziło mnie w przekonaniu o jego zaletach, ale również jasno deklaruje, że model odżywiania IF dotyczy nie tylko ograniczenia kalorii: „Korzyści z IF płyną niezależnie od jego wpływu na utratę wagi. Te korzyści obejmują poprawę regulacji glukozy, tętna i ciśnienia krwi, skuteczność treningu wytrzymałościowego, utratę tłuszczu brzuszego”. Mówiąc prościej, oznacza to, że choć często rozpoczynamy dietę IF dla utraty wagi, pozostajemy przy tym sposobie żywienia dla licznych efektów poprawy zdrowia: obniżenia ciśnienia krwi, zmniejszenia ryzyka wystąpienia cukrzycy i zahamowania jej rozwoju, redukcji tłuszczu w okolicach brzucha,

którego nagromadzenie, jak od dawna wiadomo, jest szkodliwe dla zdrowia. Artykuł wspomina dalej o korzyściach związanych z zaburzeniami neurodegeneracyjnymi, zmniejszeniem ryzyka zapadalności na choroby nowotworowe, długowiecznością, dyslipidemią, insulinoopornością oraz z łagodzeniem stanów zapalnych. Oznacza to, że przerywany post może stanowić panaceum. Jest tym, czego wszyscy szukamy. Po raz pierwszy w mojej karierze mam możliwość systematycznie rezygnować z przedłużania recept moim pacjentom, a obniżanie dawki leków na nadciśnienie, cukrzycę lub podwyższony poziom cholesterolu nie jest już czymś szczególnym. Gdyby przemysł farmaceutyczny lub branża związana z odchudzaniem były w stanie skutecznie zapewnić choć jedną z wyżej wymienionych korzyści, byłby to ogromny sukces zapewniający ogromne zyski. Na szczęście dla nas praktykowanie przerywanego postu nic nie kosztuje i może przynieść wszystkie wspomniane korzyści, nie tylko jedną!

Jeżeli jesteś gotowy, by spróbować swojego pierwszego postu – lub od dawna stosujesz IF – znajdziesz w tej książce źródło, z którego warto czerpać. Na co jeszcze czekasz? Przyłącz się do zdrowotnej rewolucji!

– Julie Sandell, osteopata,
lekarka medycyny rodzinnej,
Cedar Falls, Iowa

WITAJ W PIERWSZYM DNIU RESZTY TWOJEGO ŻYCIA!

Cześć wszystkim! Nazywam się Gin Stephens i bardzo się cieszę, że wybrałeś moją książkę. To bardzo ekscytujący dzień, ponieważ jesteś gotowy zejść z dietetycznej karuzeli i zacząć życie na własnych warunkach. Gdy na stronach tej książki będę przedstawiała ci informacje na temat niezwyklej strategii dotyczącej zdrowia i dobrego samopoczucia zwanej przerywanym postem, czytając, chcę, żebyś pamiętał o tym, że ty tu rządzisz, a nie ja. To ty wybierasz, co i kiedy jesz. To ty jesteś ekspertem od własnego ciała i dziś nadszedł dzień, w którym odzyskasz władzę. Postępując zgodnie z „eksperckimi” zasadami planowania posiłków, zbyt długo oddawaliśmy kontrolę nad własnym życiem. Tym razem będzie inaczej. Razem wypracujemy odpowiedni plan dla twojego ciała i to ty nauczysz się regulować i wprowadzać zmiany, które są odpowiednie dla ciebie.

Pozwól, że się przedstawię. Kim jestem i jak to się stało, że napisałam tę książkę? Pomówmy chwilę o moich kompetencjach. Chcę żebyś wiedział, kim jestem, i co ważniejsze, kim nie jestem.

Mam tytuł licencjata w zakresie edukacji uczniów szkół podstawowych, tytuł magistra nauk przyrodniczych i doktorat związany ze specjalizacją dotyczącą kształcenia uczniów szczególnie

uzdolnionych. Jestem nauczycielką, która została przeszkolona w zakresie opracowywania programu nauczania i przedstawiania informacji innym. Posiadam rozległą wiedzę naukową, studiowałam również metodologie badawcze. Potrafię czytać i interpretować badania naukowe, nadawać im sens, a następnie przekazywać te treści w sposób zrozumiały dla innych. Mam serce nauczyciela – przez dwadzieścia osiem lat uczyłam w szkole podstawowej. Ponieważ pracowałam z wyjątkowo uzdolnionymi uczniami, jestem dociekliwa, a dzięki doświadczeniu naukowemu i badawczemu, rozumiem zarówno mocne strony, jak i ograniczenia badań naukowych.

A oto kim nie jestem: nie jestem lekarką, dietetyczką ani diagnostyczką. Dlatego śmiało sprawdzaj wszystko, o czym piszę bezpośrednio w materiałach źródłowych, do których się odwołuję. Obiecuję, że nie zamierzam przeinaczać żadnego materiału naukowego, który tu przedstawiam tak, jak czyni to wielu autorów. (W rzeczywistości jest to prawdziwy problem w przypadku wielu książek dotyczących zdrowia. Nie jestem w stanie zliczyć, jak wiele razy zdarzyło mi się przeczytać jakieś twierdzenie, by po sięgnięciu bezpośrednio do badania, do którego odwołuje się autor, mieć wrażenie że czyta się dwie różne publikacje: oryginalne badanie nie mówi tego, co twierdzi autor książki. Obiecuję, że ci tego nie zrobię).

Napisałam swoją pierwszą książkę *Delay, Don't Deny: Living an Intermittent Fasting Lifestyle* w 2016 roku. Po tym, jak udało mi się schudnąć ponad 30 kilogramów, chciałam podzielić się ze światem tym, czego dowiedziałam się o przerywanym poście, a *Delay, Don't Deny* pomogła mi tego dokonać. Jestem bardzo dumna z tej książki, która stała się bestsellerem na Amazonie w kategorii odchudzanie. Ta niewielka książeczka przekonała do przerywanego postu dziesiątki tysięcy czytelników. Nadszedł

czas, by zaktualizować książkę o najnowsze porady oparte na ostatnich badaniach. Cieszę się, że mogę się tym wszystkim z tobą podzielić w *Ucztuj. Pość. Powtórz*. W tej książce staram się wnikliwiej przyrzeć nauce, więc jeśli czytałeś już moją pierwszą książkę, wciąż masz okazję dowiedzieć wielu nowych rzeczy.

Prowadzę również kilka najlepiej ocenianych podcastów poświęconych IF. Posłuchaj The Intermittent Fasting Podcast, jeśli chcesz się zainspirować i usłyszeć, jak odpowiadamy na pytania słuchaczy na różne tematy związane z postem lub wybierz podcast Intermittent Fasting Stories, w którym rozmawiam z rzeszą ludzi z całego świata, którzy praktykują przerywany post i dzielą się swoimi zmaganiem i sukcesami.

Moje doświadczenie nauczyło mnie wiele o przerywanym poście i wyzwaniach stojących przed większością ludzi, którzy prowadzą ten styl życia. Zaczęłam od małej internetowej grupy wsparcia w 2015 roku, która rozrosła się do kilku odrębnych grup z setkami i tysiącami członków ze wszystkich siedmiu kontynentów. (Tak, mamy członka grupy stacjonującego na Antarktydzie!). Spędziłam kilka lat, mentorując i wspierając naszych członków, więc mam ogromne praktyczne doświadczenie w pomaganiu innym w tworzeniu odpowiedniego dla nich stylu życia. Znam najczęściej zadawane pytania, znam najczęstsze pułapki. Wiem, czego warto spróbować, gdy zmagania stają się trudne, ale mam też w sobie dozę chłodnej stanowczości, której również możesz potrzebować: przerywany post może być prosty, ale nie zawsze jest łatwy! W tej książce dzielę się swoją wiedzą, aby pomóc ci wypracować twój własny styl przerywanego postu.

Więc wiesz już wszystko o moich kwalifikacjach. Możesz nadal się zastanawiać: na ile jestem do ciebie podobna? Co ja właściwie wiem o dietach i zmaganiach związanych z odchudzaniem?

Jak wielu z was, spędziłam większość dorosłego życia z obsesją na punkcie jedzenia, diety i wagi. W młodości obserwowałam walkę mojej matki z jej własną wagą, uwewnętrzniałam pogląd, że to zwyczajna część życia, wszyscy przechodzimy na diety, krytykujemy swoje ciała albo jesteśmy „dobrzy”, albo „źli” z każdym zjadaniem (lub niezjadaniem) kęsem. Oczywiście, nie jest to wina mojej matki, ponieważ ta obsesja jest widoczna wszędzie, gdziekolwiek spojrzemy. Nie da się przejrzeć strony internetowej bez natknięcia się na reklamy o NIESAMOWITYCH produktach na odchudzanie. Niemożliwe jest pójście do sklepu bez natknięcia się na tabloidy, których nagłówki obiecują: 3 ROZMIARY MNIEJ W TYDZIEŃ DZIĘKI TYM SEKRETNYM ZIOŁOM Z LASÓW DESZCZOWYCH! Trudno jest spotkać się ze znajomymi i nie mieć okazji do przedyskutowania najnowszej CUDOWNEJ DIETY!, którą właśnie stosuje ktoś z twoich przyjaciół, pozwalającej spożywać wyłącznie pokarm zebrany przy świetle księżycy. Właśnie tak. Jesteśmy bombardowani „niezwykłymi” i „cudownymi” dietami z każdej strony. Gdybyśmy tylko mogli znaleźć ten magiczny plan, suplement czy zioło, walka byłaby skończona raz na zawsze. Ale to nigdy się nie udaje, więc odbijamy się od diety do diety, od planu do planu. Mamy więc w domu szufladę zaśmieconą masą tych okropnie drogich produktów, których nie wyrzucamy, bo wierzymy, że pewnego dnia będziemy chcieli spróbować ponownie i może tym razem to zadziała.

Jasne, dzięki niektórym dietom możemy trochę schudnąć. Zawsze podczas stosowania diet obserwowałam u siebie spektakularne wyniki na początku, lecz wraz z czasem zaczynało mnie męczyć codzienne przestrzeganie ograniczeń. Udawało mi wytrwać to całe liczenie (kalorie, punkty, gramy tłuszczu, zawartość węglowodanów) lub przygotowywanie (kupowanie specjalnej,

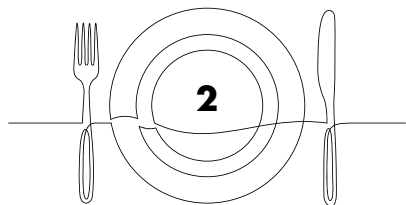
drogiej żywności pasującej do mojej grupy krwi lub do kryteriów nowego planu diety) tylko przez krótki okres. Mam ogromny szacunek do każdego, komu udaje się to długotrwale, ale sama nie byłam w stanie wytrwać. Brzmi znajomo?

Tęskniłam za spożywaniem pysznych potraw bez wykonywania działań matematycznych w celu obliczenia, czy zmieszczą się w moim planie. Nie chciałam liczyć krakersów, które zjadłam, ani ważyć malutkiej porcji sera. Lub co gorsza, unikać krakersów (przy diecie niskowęglowodanowej) lub pomijać ser (jeśli książka o diecie, którą czytałam, nakazywała wyłączenie nabiału z menu). Chciałam jeść ser i krakersy razem, bez stresu i niepokoju.

Dzięki Bogu za przerywany post. Teraz mogę to zrobić. Mogę zjeść porcję sera z krakersami i przestać, gdy mam dość. Nie muszę jeść ich w tajemnicy (przecież wiadomo, że kalorie spożywane w tajemnicy się nie liczą, prawda?). Nie muszę już się martwić, że robię coś złego lub „niszczę swoją dietę”, gdy jem bogaty w węglowodany posiłek z przyjaciółmi. Teraz jem pyszne posiłki, które sprawiają, że czuję się świetnie i przestaję jeść, gdy jestem najedzona. Przerywany post dał mi wolność, by raz na zawsze całkowicie przestać stresować się jedzeniem i dietą.

Czy jesteś gotowy, aby zacząć? Nie dziwię ci się! Wolność czeka! Przewróć stronę i zacznij zmieniać swoje życie.

Nie możesz się doczekać, by zacząć? Ha! Dobrze to rozumiem. Przejdź od razu do rozdziału „Zacznij post” na stronie 169 i zacznij w tym miejscu... ale najpierw obiecaj mi, że później wrócisz i przeczytasz całą książkę. Dowiem się, jeśli tego nie zrobisz, jestem nauczycielką i zawsze wiem, kiedy uczeń nie odrobił pracy domowej. #NauczycieleWidząWszystko



PRZERYWANY POST: ZDROWY PLAN ŻYWIENIA ZE SKUTKIEM UBOCZNYM W POSTACI UTRATY WAGI

Chociaż przerywany post daje nam supermoc spalania tłuszczu, odżywianie w duchu IF to o wiele więcej niż utrata wagi! Faktycznie, wielu z nas zaczyna praktykowanie postu, by schudnąć, lecz pozostaje w tej praktyce na dłużej dla korzyści zdrowotnych.

W świecie postu zawrzało, gdy w 2016 roku Yoshinori Ohsumi zdobył Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny za przełomową pracę nad – powiązaną z praktykowaniem postu – autofagią. (Jeśli słowo *autofagia* jest dla Ciebie nowe, czytaj dalej, aby dowiedzieć się więcej o tym procesie, który jest tak stary jak ludzkie komórki, lecz wciąż wnosi coś nowego i świeżego

w świecie nauki!). Od tego czasu zainteresowanie związkiem między praktyką postu a zdrowiem gwałtownie wzrosło i nie mogę się doczekać, aby podzielić się z wami najnowszymi badaniami. Choć ten rozdział będzie, podobnie jak poprzedni, nieco naukowy, postaram się wyjaśnić wszystko w sposób, który sprawi że będziesz tak samo jak ja podekscytowany korzyściami zdrowotnymi wynikającymi z przerywanego postu!

Jednak najpierw wyjaśnijmy sobie jedną rzecz. Większość badań prowadzonych w dziedzinie zdrowia jest przeprowadzana na zwierzętach. Niektórzy krytycy twierdzą, że powinniśmy omawiać tylko badania naukowe przeprowadzone na ludziach i prawdą jest, że zwierzęta i ludzie się różnią. Mimo to badania na zwierzętach mogą być bardzo przydatne¹. Można mieć większą pewność, że zwierzęta spełniają wymagania związane z badaniem (z ludźmi nie zawsze tak jest!) i można je badać w laboratorium w sposób trudny do wykonania w badaniach na ludziach. Pomimo że łatwiej jest badać zwierzęta, takie jak myszy, mające wiele fizjologicznych podobieństw do ludzi, to badania na zwierzętach wciąż niosą pewne ograniczenia. Większość naukowców w pełni to przyznaje, nawet jeśli nadal wykorzystują modele zwierzęce do badania podstawowych procesów biologicznych. Tak więc, jeśli zdecydujesz się zagłębić w którekolwiek z badań naukowych wspomnianych przeze mnie w tym (lub jakimkolwiek innym) rozdziale książki, pamiętaj zarówno o korzyściach, jak i ograniczeniach związanych z badaniami z udziałem zwierząt. Zachowaj też w pamięci fakt, że nawet badania z udziałem ludzi nie są pozbawione wad. Samo przedsięwzięcie jest bardzo złożone, bez względu na to, który gatunek jest badany (co prowadzi do wielu nieporozumień i pozornych sprzeczności, których obecnie jesteśmy świadkami w świecie badań nad zdrowiem). Tak, wiele analiz (choć nie wszystkie),

które zamierzam omówić, mogło zostać przeprowadzonych na modelach zwierzęcych, ale to nie znaczy, że nie mają one dla nas ważnych zastosowań.

Jeszcze jedno zastrzeżenie: zawsze, gdy napotykamy w książkach i artykułach barwne twierdzenia, a także obietnice zdrowia i dobrego samopoczucia, musimy zrozumieć, że wiele z nich nie zostało zweryfikowanych. Przygotowując ten rozdział, spędziłam tygodnie na przeczyszczeniu literatury naukowej w poszukiwaniu wysokiej jakości materiałów źródłowych. Moim celem było poparcie każdego twierdzenia merytorycznymi dowodami. Możesz je wszystkie znaleźć w przypisach na końcu książki i samodzielnie zgłębić, by uzyskać bardziej szczegółowe informacje i potwierdzić przedstawione w tej książce założenia. I nie zapominaj, naukowe zrozumienie korzyści zdrowotnych płynących z przerywanego postu wciąż jest w fazie rozwoju. Jestem przekonana, że w nadchodzących latach i dziesięcioleciach będziemy świadkami coraz większej ilości tych ekscytujących badań. Mimo że prace badawcze wciąż trwają, jestem przekonana, że stoimy na czele zdrowotnej rewolucji!

Teraz, gdy mamy te sprawy z głowy, zajmijmy się kilkoma opartymi na dowodach korzyściami zdrowotnymi wynikającymi ze stosowania przerywanego postu! Czytajac, pamiętaj, że informacje zawarte w tej książce nie powinny zastępować rzeczywistej porady medycznej udzielonej przez lekarza. Zawsze konsultuj się ze specjalistą opieki zdrowotnej, aby określić, czy przerywany post jest odpowiedni dla ciebie i czy będzie miał korzystny wpływ przy twoim stanie zdrowia.

POST POMAGA ZWALCZAĆ HIPERINSULINIEMIĘ!

W poprzednim rozdziale dowiedziałeś się, że insulina jest bardzo ważnym hormonem w twoim organizmie, lecz jej nadmiar – hiperinsulinemia – *nie* jest dobrą rzeczą. Może pamiętasz, wspomniałam wcześniej o związkach hiperinsulinemii z cukrzycą, zespołem metabolicznym, chorobami układu krążenia, niektórymi nowotworami i chorobą Alzheimera².

Nie ma lepszego sposobu na obniżenie poziomu insuliny niż post³! Ponieważ uwalniamy insulinę w odpowiedzi na spożycie pokarmu, codzienny okres postu pozwala naszym ciałom odpocząć od ciągłego zapotrzebowania na insulinę. Badanie z 2018 roku dotyczące żywienia ograniczonego czasowo (w sześciogodzinnym oknie żywieniowym) wykazało, że im poważniejsza była hiperinsulinemia uczestników na początku badania, tym większa redukcja stężenia insuliny⁴! To wspaniała wiadomość dla każdego z nas z hiperinsulinemią (lub jej podejrzeniem)! Jeszcze lepsza wiadomość: w badaniu z 2019 roku dotyczącym postu co drugi dzień przez dwanaście miesięcy, u uczestników odnotowano średni spadek poziomu insuliny o 52 procent (w porównaniu z grupą kontrolną) oraz spadek insulinooporności o 52 procent (w porównaniu z 17-procentowym spadkiem w grupie kontrolnej)⁵.

POST MOŻE ZAPOBIEC ZESPOŁOWI METABOLICZNEMU LUB GO LECZYĆ!

Zespół metaboliczny charakteryzuje się grupą objawów, w tym otyłością (szczególnie brzuszna), insulinoopornością, podwyższonym stężeniem trójglicerydów i wysokim ciśnieniem krwi. Zapewne wiesz, że zespół metaboliczny jest związany z wieloma

problemami zdrowotnymi, takimi jak zwiększone ryzyko chorób układu krążenia, cukrzyca, udar mózgu i choroba Alzheimera⁶.

W badaniach na szczurach i myszach zastosowanie przerywanego postu pomogło na każdą z dolegliwości charakterystycznych dla zespołu metabolicznego. Kiedy zrozumiemy, że kluczem do zwalczania zespołu metabolicznego jest obniżenie poziomu glukozy, obniżenie stężenia insuliny i cofnięcie insulinooporności, staje się jasne, jak post byłby korzystny również dla ludzi^{7,8}.

STOSOWANIE POSTU MOŻE COFNAĆ CUKRZYCĘ TYPU 2!

Według artykułu z 2019 roku w czasopiśmie naukowym *Open Heart*: „Jeśli chodzi o cukrzycę typu 2, to na wczesnym etapie może zostać **całkowicie cofnięta**, jeżeli czynniki, które spowodowały jej wystąpienie zostaną skorygowane przez ścisłe przestrzeganie diety i ćwiczeń poprawiających wrażliwość insulinową oraz odpowiednią utratę wagi”⁹.

To odważne stwierdzenie! Od lat mówiono nam, że cukrzyca typu 2 jest chorobą przewlekłą i gdy zostanie zdiagnozowana można ją jedynie kontrolować, aby nie dopuścić do dalszego pogorszenia stanu zdrowia. Cóż, dr Jason Fung ma inne zdanie na ten temat. Dr Fung jest nefrologiem z Toronto i pracuje z pacjentami w swojej klinice Intensive Dietary Management (Klinika intensywnej opieki dietetycznej). Jest także autorem dwóch ważnych książek: *Kod otyłości. Sekrety utraty wagi* oraz *Cukrzycę można wyleczyć. Naturalne metody zapobiegania i odwracania skutków cukrzycy typu 2*. (Jeśli ty lub ktoś z twoich bliskich cierpi

* Obie publikacje do kupienia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

na cukrzycę typu 2, biegnij po egzemplarz *Cukrzycę można wyleczyć*. Zrozumiesz cukrzycę typu 2 jak nigdy dotąd!).

W pracy badawczej z 2018 roku dr Fung przedstawił wyniki badań trzech pacjentów z cukrzycą typu 2 leczonych w jego klinice¹⁰. Pacjenci zostali zdiagnozowani jako diabetycy na dzień do dwudziestu pięciu lat przed rozpoczęciem badań. Każdy z nich przed rozpoczęciem diety uwzględniającej stosowanie postu codziennie przyjmował zastrzyki z insuliną. Pacjenci byli obserwowani przez okres siedmiu do jedenastu miesięcy i wszyscy trzej mogli zaprzestać przyjmowania insuliny między *piątym* a *osiemnastym* dniem od rozpoczęcia postu. Wszystkim uczestnikom udało się obniżyć poziom glikohemoglobiny (HbA1c), zmniejszyć obwód talii oraz ilość tkanki tłuszczowej.

A to nie wszystko! Badanie z 2019 roku wykazało, że stosowanie diety okienkowej (na zasadzie postu z oknem żywieniowym) przez jeden tydzień poprawiło tolerancję glukozy u mężczyzn o podwyższonym ryzyku zachorowania na cukrzycę typu 2¹¹. Wcześniejsze badania na myszach przyniosły identyczne rezultaty (poprawę tolerancji glukozy) oraz poprawę wrażliwości insulinowej. Badanie w Utah z 2012 roku ujawniło, że pacjenci uwzględniający post jako część swojej praktyki religijnej, są z grupy mniejszego ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2¹².

Obserwacje przeprowadzone w 2017 roku na dziesięciu pacjentach z cukrzycą typu 2 dowiodły, że post wpływa na poprawę poziomu glukozy we krwi na czczo jak i po posiłkach.

Chociaż zdecydowanie potrzebne są dalsze badania kliniczne, dotychczasowe wyniki są bardzo obiecujące. Wśród osób praktykujących przerywany post mówi się o wielu przypadkach uzyskania podobnych rezultatów: obniżenie poziomu glikohemoglobiny we krwi czy zmniejszenie dawki lub całkowite wyeliminowanie przyjmowanych leków (w tym insuliny). Część

z przestrzegających postu diabetyków przestała być oficjalnie klasyfikowana jako pacjenci z cukrzycą typu 2. Wprawdzie wyniki te brzmią nieprawdopodobnie, w społeczności IF słyszymy o nich cały czas.

Jeszcze jedna optymistyczna informacja: naukowcy donoszą, że przerywany post prowadzi do wzrostu ilości komórek beta u gryzoni¹³. Komórki beta to komórki trzustki produkujące insulinę. Jeśli uda się te wyniki powtórzyć u ludzi, istnieje nadzieja nawet dla przewlekle chorych diabetyków, którzy doznali uszkodzenia tego typu komórek.

POST DZIAŁA PRZECIWZAPALNIE!

Przewlekłe stany zapalne mają poważny negatywny wpływ na nasze zdrowie. Długotrwała reakcja zapalna organizmu może prowadzić do rozwoju przewlekłych schorzeń, takich jak choroby serca i rak¹⁴. Napawa optymizmem fakt, że w wielu badaniach wykazano korzystny wpływ przerywanego postu na wartości wskaźników stanu zapalnego^{15, 16, 17}.

W 2015 roku naukowcy z Uniwersytetu Yale odkryli, że BHB (beta-hydroksymasłan), związek ketonowy wytwarzany przez organizm podczas postu, jest związany z mniejszym odczynem zapalnym¹⁸. W badaniu podawano BHB myszom cierpiącym na choroby zapalne i zaobserwowano, że to ciało ketonowe wydaje się odgrywać istotną rolę w zmniejszaniu reakcji zapalnej. Pamiętajasz z ostatniego rozdziału, że ketony są wytwarzane przez organizm, gdy podczas postu wykorzystujesz tłuszcz jako paliwo. Więc nie tylko spalasz zapasy swojej tkanki tłuszczowej, ale jednocześnie obniżasz wartość wskaźników stanu zapalnego!

Kilka badań nad właściwościami przeciwzapalnymi przerywanego postu przeprowadzono z udziałem dorosłych przestrzegających postu podczas ramadanu, który jest religijnym, trwającym miesiąc, obowiązkiem, wymagającym przestrzegania ścisłego postu codziennie od świtu do zachodu słońca. Jedno z badań wykazało, że w czasie ramadanu markery stanu zapalnego znacznie spadły u osób przestrzegających postu przerywanego¹⁹.

Inna z prac badawczych dotyczących ramadanu wykazała zmniejszoną produkcję *cytokin* w czasie postu²⁰. Nadmierna produkcja tych cząsteczek przyczynia się do rozwoju wielu chorób zapalnych, takich jak alergie, astma, choroby autoimmunologiczne i choroby zapalne jelit.

Istotnie, w badaniu z 2008 roku pacjenci z astmą przez osiem tygodni realizowali plan IF, co znacznie zmniejszyło nasilenie objawów związanych z tym schorzeniem²¹. Zmniejszyły się również wskaźniki stresu oksydacyjnego, jak i stanu zapalnego.

Mnie samej udało się pożegnać sezonowe alergie, co jest fantastyczne! Nawiasem mówiąc, nie stało się to z dnia na dzień, odczułam to dopiero po ponad dwóch latach konsekwentnego stosowania przerywanego postu. Na wypadek, gdyby brzmiało to niewiarygodnie, słyszałam o podobnych rezultatach osiągniętych przez wielu praktykujących IF, którzy są zdumieni, że mogą całkowicie zaprzestać przyjmowania leków na alergię. To ma sens, gdy rozumiesz, jak IF łagodzi stan zapalny!

POST MOŻE BYĆ ZBAWIENNY DLA OSÓB Z CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNYMI!

Obserwujemy stały wzrost zachorowań, zwłaszcza wśród kobiet, na choroby autoimmunologiczne, takie jak reumatoidalne zapalenie

stawów, łuszczyca, stwardnienie rozsiane, toczeń, nieswoiste zapalenie jelit i choroba Hashimoto²². Na szczęście post jest pomocny zarówno w zapobieganiu, jak i kontrolowaniu objawów wielu chorób autoimmunologicznych²³. Ma to sens, gdy rozumiemy, że te schorzenia są ściśle związane z nieprawidłową reakcją zapalną; wszystko, co łagodzi stan zapalny, przynosi korzyści w walce z chorobami związanymi z przewlekłym stanem zapalnym²⁴. Oto mała próbka niektórych badań dotyczących określonych chorób autoimmunologicznych i postu:

Reumatoidalne zapalenie stawów: W jednym z badań zastosowanie postu spowodowało wśród uczestników spadek natężenia bólu i uczucia sztywności, zmniejszenie uzależnienia od leków przeciwbólowych oraz kilka innych korzystnych zmian²⁵. W innym badaniu pacjenci z RZS, którzy pościli podczas ramadanu, wykazywali zmniejszone objawy porannej sztywności stawów²⁶.

Łuszczyca: W badaniu z 2019 roku w czasie ramadanu poddano obserwacji 108 pacjentów z łuszczycą plackowatą o nasileniu od umiarkowanego do ciężkiego. Badanie wykazało spadek w punktacji wskaźnika obszaru i ciężkości łuszczycy (PASI – Psoriasis Area and Severity Index)²⁷.

Stwardnienie rozsiane: Nasze komórki nerwowe są pokryte osłonką mielinową, a przy stwardnieniu rozsianym nasz własny układ odpornościowy atakuje i niszczy tę osłonkę. Powoduje to *demielinizację*, co prowadzi do upośledzenia transmisji impulsów nerwowych. W badaniu z 2016 roku naukowcy zastosowali u myszy „dietę naśladującą post”²⁸. W rezultacie objawy ustąpiły u 20 procent zwierząt.

Zaobserwowano też odwrócenie demielinizacji komórek nerwowych.

POST WZMACNIA UKŁAD KRAŻENIA!

Choroby serca są uważane za główną przyczynę zgonów na całym świecie, a badania pokazują, że stosowanie postu ma korzystny wpływ na krążenie²⁹. Post wiąże się z obniżeniem ciśnienia tętniczego krwi, niższym tętnem spoczynkowym, poprawą odpowiedzi układu sercowo-naczyniowego na stres oraz zwiększeniem odporności mięśnia sercowego na uszkodzenia^{30, 31}.

Jedno z badań wykonanych w Utah w 2008 roku wykazało, że ci, spośród 4629 pacjentów, którzy pościli z powodów religijnych, byli obarczeni mniejszym ryzykiem wystąpienia choroby wieńcowej³². W badaniu z 2018 roku odkryto, że dieta okienkowa (z sześciogodzinnym oknem żywieniowym) przyczyniła się do radykalnej zmiany ciśnienia tętniczego, co zwykle udawało się osiągnąć jedynie za pomocą leków³³. Z kolei w jednym ze wspomnianych przeze mnie wcześniej badań nad postem w czasie ramadanu dostrzeżono pozytywny wpływ na niektóre czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych³⁴. Doniesienia te są szczególnie ekscytujące, ponieważ wspomniane badania przeprowadzono na ludziach.

Dlaczego post ma tak dobry wpływ na serce? W badaniu przeprowadzonym na szczurach w 2010 roku naukowcy zaobserwowali u zwierząt podwyższony poziom *adiponektyny*, związku, który działa ochronnie na układ krążenia oraz przeciwzapalnie³⁵. Szczury poddane diecie IF, w wyniku wzrostu adiponektyny, miały mniejsze uszkodzenia komórek serca i mniej przypadków ogólnoustrojowej reakcji zapalnej.

POST JEST DOSKONAŁY DLA ZDROWIA MÓZGU!

Jeśli chcemy „dobrze się zestarzeć”, wiemy, że musimy dbać o zdrowie naszego mózgu, aby zachować sprawność umysłową. Chcę być jedną z tych kobiet, które, żyjąc ponad sto lat, wciąż są silne, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Wierzę, że przerywany post jest moją (nie tak tajną) bronią!

Dr Mark Mattson jest prawdziwą gwiazdą w świecie postu i prowadzi interesujące badania nad wieloma neurologicznymi korzyściami diety IF. Jego badania dowodzą, że stosowanie postu poprawia połączenia nerwowe w hipokampie i chroni nasz mózg przed gromadzeniem się blaszek amyloidowych. Dalsze korzyści obejmują mniej objawów depresji, lepszą pamięć, zwiększoną produkcję neuronów i lepszą zdolność naszego mózgu do zapobiegania chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak choroby Alzheimera i Parkinsona^{36, 37, 38, 39}.

Wykazano, że post podnosi poziom neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF, z ang. *brain-derived neurotrophic factor*), wzmacnia plastyczność synaps i poprawia odporność na urazy i choroby⁴⁰. Badanie na myszach ujawniło, że IF usprawnia zarówno funkcje poznawcze (związane z uczeniem się i pamięcią), jak i ogólną strukturę mózgu⁴¹. W mysich przypadkach choroby Alzheimera post pomagał chronić mózg przed osłabieniem funkcji poznawczych⁴². Ponieważ IF zmniejsza zwyrodnienie układu nerwowego, hamuje objawy związane z chorobą Alzheimera, chorobą Parkinsona i chorobą Huntingtona⁴³. Poziom BDNF, o którym niedawno wspominałam, wzrasta podczas postu i pomaga zapobiegać tym zaburzeniom neurodegeneracyjnym poprzez zwiększenie odporności neuronów w mózgu. Niski poziom BDNF jest związany z depresją, potencjalnie wyższe stężenie BDNF może być pomocne dla osób cierpiących

PYTANIA OGÓLNE

- Jaka pora dnia jest najlepsza na okno żywieniowe? (str. 383)
- Czy krótsze okno żywieniowe ma wpływ na szybszy spadek wagi? (str. 384)
- Czy moje okno żywieniowe musi codziennie zaczynać się o tej samej porze/ być tej samej długości? (str. 384)
- Co, jeśli zgłodnieję w czasie postu? (str. 385)
- Jak mam sobie radzić w sytuacjach towarzyskich, które pojawiają się w czasie postu? Jak radzić sobie ze społeczną presją żywieniową? (str. 385)
- Czy lepiej jest liczyć godziny postu czy godziny okna żywieniowego? (str. 388)
- Co, jeśli ilość godzin postu i okna żywieniowego nie sumuje się do dwudziestu czterech? (str. 389)
- Czy mogę codziennie stosować dwudziestoczerogodzinny post? (str. 390)
- Jeśli post jest taki zdrowy, dlaczego nie pościć przez kilka dni/ tygodni/miesiący, aż osiągnę docelową wagę? (str. 391)
- Czy mogę podzielić swój dzień na DWA okna żywieniowe? Na przykład otworzyć okno na śniadanie między 8 a 9, zamknąć okno, pościć do obiadu około godziny 18-19? (str. 391)
- Czas mojego okna żywieniowego dobiega końca, a ja nie jestem głodny. Czy powinienem zjeść teraz więcej, aby uniknąć głodu później? (str. 392)
- Zamknąłem właśnie swoje dzienne okno żywieniowe, a umieram z głodu. Co powinienem zrobić? (str. 392)
- Pomocy! Przypadkowo skosztowałem jedzenia/napoju niedopuszczalnego podczas ścisłego postu. Co mam teraz zrobić? (str. 392)

- Czy mogę/powinienem robić czasem „cheat day”?* (str. 393)
- Jak mam wyjaśnić dzieciom to, co robię? (str. 394)

CZY PODCZAS POSTU MOGĘ ____?

- Czy schudnę, jeśli nie będę stosował zasad ścisłego postu? (str. 395)
- Widziałem film, którego autor przekonuje, że podczas postu można ____, chociaż twoim zdaniem to niewłaściwe. Dlaczego nie ma zgody co do tego, co spożywać podczas postu? (str. 395)
- Słyszałem od jednego z ekspertów, że wypicie kawy lub herbaty przerywa post i należy pić jedynie wodę. Czy to prawda? (str. 397)
- Co z moimi lekami i suplementami? Czy zażywając je, przerywam swój post? (str. 397)
- Powinienem zażywać lekarstwa z posiłkiem, a zaleczone dawki muszą przyjąć w godzinach postu. Co powinienem zrobić? (str. 398)
- Skąd mogę wiedzieć czy ____ jest dopuszczalne w czasie postu? (str. 399)
- Czy przyjęcie komunii świętej przerywa post? (str. 400)
- Czy palenie/żucie tytoniu lub palenie e-papierosów przerywa post? (str. 400)
- Czy mogę w czasie postu przyjmować ketony egzogenne? (str. 401)

* Cheat day – dosłownie „dzień oszustwa”, w którym całkowicie odstępuje się od zasad stosowanej diety, jej struktury lub rodzaju spożywanych posiłków (przyp. tłum.).



Gin Stephens – autorka bestsellerów i podcastów o poście przerywanym. W 2019 roku ukończyła program szkolenia dla trenerów zdrowia w Institute of Integrative Nutrition. Od 2014 roku stosuje post przerywany. Taki styl życia pozwolił jej zrzucić 35 kilogramów. Prowadzi liczącą kilkaset tysięcy członków internetową grupę wsparcia dla osób stosujących post przerywany. Mieszka w Południowej Karolinie.

Liczenie kalorii, dieta niskotłuszczowa, wysokobiałkowa, ograniczenie węglowodanów, keto... Każdy z nas choć raz w życiu był na jakiejś diecie. Mówi się, że 95 procent osób, które straciły na wadze podczas diety, wraca do wagi wyjściowej. A niektórzy rezygnują z diety, ponieważ tyją. Ważą więcej niż przed rozpoczęciem odchudzania!

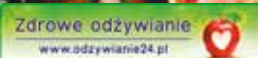
To frustrujące, prawda? Albo sytuacja, kiedy ktoś częstuje cię urodzinowym tortem, a ty odmawiasz, bo jesteś na diecie. Znasz to? Wcale nie musi tak być! Uwierz: możesz zjeść ten tort! Chcesz żyć bez wyrzeczeń, narzuconych ograniczeń? Dowiedz się, na czym polega post przerywany, poznaj jego zasady i... zacznij życie w stylu IF („intermittent fasting“)!

Dzięki tej niezwykle praktycznej książce:

- dowiesz się, jakie naukowe fakty stoją za przerywanym postem,
- poznasz korzyści zdrowotne wynikające ze stosowania postu,
- zrozumiesz zasady ścisłego postu i naukowe uzasadnienie każdego z zaleceń,
- zweryfikujesz, który z modeli postu będzie dla ciebie najbardziej odpowiedni,
- zyskasz cenne wskazówki, które pomogą ci uczynić IF twoim stylem życia,
- znajdziesz odpowiedzi na wiele pytań dotyczących poszczenia i odchudzania,
- zrozumiesz, jak działa twój organizm podczas postu,
- otrzymasz 28-dniowy program startowy postu dla początkujących.

Post przerywany – twoja supermoc spalania tłuszczu i powrotu do zdrowia

Patroni:



Cena: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8272-170-6



9 788382 721706