

Głodówka - lecznicza, oczyszczająca, dieta głodowa. Efekty głodówki

Głodówka w dzisiejszych czasach stała się panaceum na wszelkie zdrowotne trudności. Według większości osób jest idealną dietą powodującą szybki spadek masy ciała. Jednak czy na pewno podejmowanie takiej restrykcji żywieniowej jest dla organizmu słuszne? Czy nigdy nie zastanawiało nas jakie mogą być konsekwencje takiej „diety cud”?

Głodówka

Głodówka to świadomie wprowadzana restrykcja żywieniowa, polegająca na drastycznym obniżeniu kaloryczności i spożywaniu przez określony czas tylko wody lub ewentualnie wody i soków. Podejmowana jest z różnych względów. Niektórzy decydują się na nią zachęteni możliwością bardzo szybkiego spadku masy ciała, inni – chcą oczyścić organizm z toksyn, nauczyć się nowego stylu odżywiania lub szukają żywieniowego leku na poszczególne jednostki chorobowe. W każdym z wybranych powodów powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na to, że jest to dieta trudna, wymagająca cierpliwości i samozaparcia, a także bardzo dotkliwa w skutkach dla naszego organizmu.

Głodówka lecznicza

Podejmowana jest ze względu chęć poprawy lub podreperowania zdrowia. Jako metoda leczenia znana jest już od czasów starożytnych – stosowali ją lekarze egipscy, greccy i rzymscy. Wraz z rozwojem nauki pogląd na tego typu działanie znacznie jednak ewoluował i nie jest już ona zalecana na wszystkie jednostki chorobowe.

W literaturze można znaleźć badania, które wskazują na jej skuteczność w leczeniu chorób żywieniowo zależnych, w tym miażdżycy. Związane są one bowiem ze spożywaniem zbyt dużej ilości wysokoenergetycznych potraw, a także ich nieodpowiedniej jakości, co głodówka może nieco zniwelować. **U osób otyłych[1] jej wprowadzenie spowodowało spadek masy ciała i tkanki tłuszczowej, a także wyrównanie poziomu LDL. Zastosowanie głodówki leczniczej nie jest zalecane w czasie ciąży, a także karmienia piersią oraz w przypadku dzieci i chorób związanych z bardzo dużym niedożywieniem organizmu (długotrwałe leczenie szpitalne, choroby nowotworowe).**

Bardzo istotnym faktem w przypadku podejmowania takiego planu żywieniowego jest konsultacja z lekarzem prowadzącym i dietetykiem, pod którego baczny okiem będzie ona przeprowadzana. Głodówka lecznicza powinna zacząć się już ok. 1-2 tygodni przed wprowadzeniem diety polegającej wyłącznie na picu wody oraz soków. Organizm należy bowiem przygotować, początkowo rezygnując z mięsa, nabiału oraz zbóż, z czasem zaś przechodząc już tylko na spożywanie warzyw i owoców w formie surowej, jak najmniej przetworzonej.

Głodówka oczyszczająca

Jest chyba najbardziej znana i stosowana najczęściej w dzisiejszych czasach forma głodówki. Wprowadza się ją, by oczyścić organizm z toksyn, a także polepszyć

samopoczucie. **Przekonanie, że zastosowanie głodówki oczyszczającej pozwoli nam zmniejszyć ilość toksyn w organizmie jest jednak błędne.** Wiele z nich, jak choćby dioksyny, czy metylortęć, kumulują się bowiem w tkance tłuszczowej. Jeśli więc zastosujemy długotrwały okres głodu, na skutek wykorzystania rezerw energetycznych doprowadzimy do uwolnienia tłuszczu zapasowego, a także toksyn do krwi[2-4].

Dieta głodowa

Jej zastosowanie znane jest już od wieków i powiązane bardzo często z okresami religijnymi np. w islamie 30 dniowy post w miesiącu ramadan oraz post całkowity jako element medytacji w buddyzmie.

Poprzez znaczne ograniczenie energetyczności w ciągu dnia oraz niezgodną z zapotrzebowaniem organizmu ilością makro i mikrośladników może mieć ona korzystne działanie, jednak tylko, gdy podejmowana jest na krótki czas (1-2 dni). Dłuższe okresy głodu powodują wyczerpanie rezerw glikogenowych organizmu, a co za tym idzie - rozpoczęcie poboru energii z tłuszczów oraz białek. Wiąże się to z gromadzeniem ciał ketonowych, które wykorzystywane są jako źródło energii, powodując zakwaszenie organizmu oraz może to doprowadzić do spadku masy ciała spowodowanego odwodnieniem organizmu, a także masy mięśniowej i obniżenia odporności[5,6]. W dłuższym okresie stosowania prowadzi do śmierci. Dochodzi bowiem do niedożywienia białkowo-kalorycznego, a w następstwie wyniszczenia organizmu (w szczególności nerek, które podczas okresu głodu muszą pracować intensywniej oraz wątroby) i zaniku łaknienia[7].

Głodówka - efekty

Zastosowanie diety polegającej na rezygnacji z posiłków i spożywaniu tylko wody, bądź wprowadzeniu pokarmów płynnych o bardzo niskiej kaloryczności (ok. 600-800 kcal) wpływa na organizm. **Do pozytywnych skutków należą: zmniejszenie kaloryczności diety po okresie przejedzenia (np. święta), a także udowodnioną naukowo poprawę stanu układu sercowo-naczyniowego i glukoregulacyjnego, czy łagodzenie stresu oksydacyjnego[8].**

Tych negatywnych jest jednak znacznie więcej. Już po kilku godzinach bez spożywania jedzenia zmniejsza się intensywność pracy mózgu oraz pojawia się zmęczenie organizmu. Bóle głowy i rozdrażnienie, a także złe samopoczucie, które powszechnie postrzegane jest jako odtruwanie organizmu i pozbywanie się z niego toksyn jest niczym innym, jak rozpoczęciem zjawiska ketozy i czerpania energii z ciał ketonowych, co charakterystyczne jest np. w przypadku anorektyczek. Glikogenu, który nasz organizm wykorzystuje jako źródło energii, starcza bowiem tylko na kilkanaście godzin. Już po niecałej dobie zaczyna on „spalać” zawarte w mięśniach białka. Spadek masy ciała związany z podejmowaniem takiego typu planu żywieniowego jest więc konsekwencją zmian w organizmie polegających nie na spadku tkanki tłuszczowej, a wręcz przeciwnie - odwodnieniu i zmniejszeniu zasobów masy mięśniowej.

Zmniejszenie ilości makro i mikrośladników przez dłuższy czas prowadzić może do trwałego niedożywienia, a w konsekwencji również do śmierci. **To właśnie z pożywienia czerpiemy witaminy i składniki mineralne, które niezbędne są do prawidłowego przebiegu wielu procesów fizjologicznych (w tym choćby działania pompy sodowo-potasowej w sercu). Stosując taką dietę pozbywamy się poczucia nasycenia i następuje trwałe patologiczne**

uszkodzenie ośrodka głodu i sytości w mózgu. Dochodzi również do uszkodzenia ważnych narządów wewnętrznych na skutek wykorzystania zasobów endogennych i zaburzeń wodno-elektrolitowych[9]. Efektem głodzenia się jest spadek przemiany materii o 15–20%, co w konsekwencji prowadzi do efektu jojo. Mimo tego, iż nastąpił bardzo szybki spadek masy ciała, już po powrocie do normalnego planu odżywiania – efekt ten nie jest widoczny. Może dojść również do rozregulowania metabolizmu. Po okresie o niskiej kaloryczności i bez pokarmu następuje ten ze zwiększoną ilością pożywienia oraz wprowadzaniem do menu produktów „zakazanych”.

Podejmowanie tak radykalnych działań wobec naszego organizmu ma wiele negatywnych skutków, które przewidzieć może jedynie lekarz lub dietetyk. Zanim zdecydujemy się na taki krok, skonsultujmy naszą decyzję ze specjalistą.

Literatura:

1. Klempel M., Kroeger C., Bhutani S., Trepanowski J., Varady K. Intermittent fasting combined with calorie restriction is effective for weight loss and cardio-protection in obese women. *Nutrition Journal* 2012, 11:98.
2. Charlier C, Desai C, Plomteux G. Human exposure to endocrine disrupters: consequences of gastroplasty on plasma concentration of toxic pollutants. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2002;26, 1465–1468.
3. Chevrier J, Dewailly E, Ayotte P. Body weight loss increases plasma and adipose tissue concentrations of potentially toxic pollutants in obese individuals. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2000;24, 1272–1278.
4. Dirtu AC, Dirinck E, Malarvannan G et al. Dynamics of organohalogenated contaminants in human serum from obese individuals during one year of weight loss treatment. *Environ Sci Technol* 2013;47, 12441–12449.
5. Pakula MM., Maier TJ., Vorup-Jensen T. Insight on the impacts of free amino acids and their metabolites on the immune system from a perspective of inborn errors of amino acid metabolism. *Expert Opin Ther Targets*. 2017 Jun;21(6):611-626.
6. Wensveen FM., Valentić S., Šestan M., Wensveen TT., Polić B. Interactions between adipose tissue and the immune system in health and malnutrition. *Semin Immunol*. 2015 Sep;27(5):322-33.
7. Grzymisławki M., Gawęcki J. Żywnie człowieka zdrowego i chorego 2. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010. S. 355-356.
8. Trepanowski JF., Canale RE., Marshall KE., Kabir MM., Bloomer RJ. Impact of caloric and dietary restriction regimens on markers of health and longevity in humans and animals: a summary of available findings. *Nutr J*. 2011 Oct 7;10:107.
9. Ostrowska L. Dieta w leczeniu otyłości. *Kardiol Prakt* 2004, 3:14-20.

Author: Marzena Kasprzak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/glodowka-lecznicza-oczyszczajaca-dieta-glodowa-efekty-glodowki>

