Pôst sa oplatí

Odborníkov na zdravie sme sa opýtali, či sa potrebujete postiť. A komu môže strádanie ublížiť?

Foto: profimedia.sk

Upracte si!

MUDr. Martin LEŠŤAN, imunoalergiológ

Som presvedčený, že očistné kúry sú pre zdravie dôležité a nie sú to len módne výstrelky. Považujem ich za vhodný spôsob, ako sa zbaviť zlých návykov a závislostí alebo ich aspoň obmedziť. Vynechanie rizikových potravín, pridanie čerstvého ovocia, zeleniny, esenciálnych mastných kyselín a zlepšenie pitného režimu predsa nemôžu škodiť.

V mojom odbore využívame určité formy diét aj ako diagnostické a liečebné postupy pri rôznych potravinových alergiách či intoleranciách. Tieto cielené diéty však musí riadiť odborník. Nemám rád zovšeobecňovanie a pojem zdravé a nezdravé potraviny. To, čo môže byť pre jedného človeka liekom, je pre iného prudkým jedom. Napríklad nedávno pacientka s cieľom „detoxikovať organizmus“ vynechala zo stravy výrobky z múky a nahradila ich kukuricou. Nevedela však, že práve na ňu je alergická. Prudká reakcia organizmu na seba nedala čakať. Tak ako pribúda percento alergikov a imunodeficientných ľudí v populácii, pribúda aj množstvo nežiaducich reakcií na potraviny. Ľuďom s tráviacimi, kožnými či inými ťažkosťami určite pred svojvoľným postupom odporúčam lekárske vyšetrenie.

Spolu s manželkou absolvujeme už tradične na jar trojtýždňovú očistnú kúru. Osvedčilo sa mi vypracovať si písomný plán. Jej súčasťou sú prírodné doplnky výživy, bylinky, zeleninové šťavy. Pri očiste však nejde len o stravu, ale aj o primeranú fyzickú aktivitu a psychohygienu. Upratať si je vhodné nielen v tráviacom trakte, ale aj v emóciách, vo vzťahoch, no a v mojom prípade aj vo veciach. Manželka sa teší, že aspoň dva razy do roka si ukážkovo upracem svoj pracovný neporiadok na stole...

Pôst prečistí

MUDr. Dáša Kmecová, angiologička

„Pôst organizmus určite prečistí a zbaví ho škodlivín. Netreba však podstupovať drastické kúry, stačí napríklad aspoň jeden deň v týždni piť veľa tekutín a jesť len zeleninu alebo ovocie.“

Zdravá strava pomáha psychike

Doc. PhDr. Eva Jaššová, PhD., psychologička

Ak organizmus nezaťažíte trávením ťažkých jedál, odvďačí sa vám príjemnými pocitmi. Zdravá strava sa vždy odrazí na lepšej psychike. Vedie aj ku krajšiemu vzhľadu a k lepšej postave, čo prináša pozitívnu spätnú reakciu od okolia. No keď zdravou výživou veľmi trpíte a máte silný pocit odriekania, môže vám to kaziť náladu. Vtedy zostáva len ustúpiť od potravinového asketizmu a naordinovať si hoci aj rezeň, najlepšie z bieleho masa. Ak by pre rozdielne chute hrozila kríza vo vzťahu, vegetarián by mal výdatnejšie pomáhať pri nákupe a príprave svojich špecifických jedál, aby sa partner nepresýtil jeho „potravinovou inakosťou“.

Hladovka je nezmysel

MUDr. Miloš BUBÁN, gastroenterológ

Väčšina ľudí si pod pojmom očistná kúra predstavuje hladovku či drastickú diétu. To nesie so sebou veľké riziká, a preto berte do úvahy svoj vek, fyzickú aktivitu a najmä zdravotný stav. Ak sa rozhodnete pre jednodňovú kúru, nevylučujte úplne stravu. Pite dostatočné množstvo tekutín, ale nie energeticky hodnotných – teda žiadne sladené čaje, kávu, kakao, mlieko, sýtené sladené nápoje, sladené džúsy a nektáre. Najvhodnejšie sú prírodné stolové vody a nesladené bylinné čaje. Konzumujte čerstvé ovocie a zeleninu, sú zdrojom plnohodnotnej vlákniny, ktorá má čistiace účinky. Viaže na seba tuky, cholesterol a cukry, ktoré pomáha vylučovať z tela von.

Viacdňovú očistnú kúru by ste mali skôr považovať za racionálnu formu stravovania, ktorá vášmu organizmu neuškodí. Prekonzultujte ju s lekárom, pretože čistiaci proces môže mať aj nepríjemné vedľajšie prejavy, napríklad závraty či bolesti hlavy, nevoľnosť, celkovú slabosť organizmu, riedku stolicu, dehydratáciu. Niektorým ľuďom spôsobí problémy aj nevarená surová strava, teda nespracované semená, obilie a zelenina. Pacienti s tráviacimi ťažkosťami si môžu natrvalo podráždiť organizmus!

Dôležitá rovnováha

MUDr. Eva Smíšková, všeobecná lekárka pre dospelých, internistka

Odľahčenie organizmu je vhodné v každom ročnom období, ak mu predchádza nadbytok jedla, alkoholu či stresu. Podľa mňa neznamená automaticky vždy len hladovku. Úlohou je odľahčiť v organizme tráviaci systém a orgány, ktoré sa podieľajú na vylučovaní škodlivín z tela – teda obličky, pečeň, lymfatický systém. Osobne preferujem harmonizujúci program, ktorý má aj navodiť rovnováhu a mierne zásadité pH v organizme. Počas troch, štyroch týždňov vylúčte zo stravy všetky živočíšne produkty, alkohol a kávu. Konzumujte len ovocie a zeleninu, obilniny, strukoviny, orechy a semená. V tomto období sa vyhnite lepku, pečivu, chlebu, zemiakom aj cestovinám. Vhodnými nápojmi sú okrem vody, čerstvých riedených zeleninových a ovocných štiav aj čaje, ktoré podporujú činnosť funkcie pečene a obličiek. Denne pite do troch litrov tekutín.

Odľahčite si pondelok

MUDr. Richard Kozár, dietológ tradičnej čínskej medicíny

Som zástancom pôstu. Úplné vylúčenie tuhej potravy na nejaké obdobie považujem za prospešné pre zdravého dospelého človeka i pri mnohých chorobách z „prejedenia“. Pôst môže mať rôzne formy. Klasickú, založenú na príjme vody a bylinkových čajov, džúsovú, kde sa používajú čerstvo lisované ovocné a zeleninové šťavy riedené vodou, či takzvané odľahčovacie dni. Vtedy z jedálneho lístka vynecháme ťažko stráviteľnú potravu živočíšnej povahy bohatú na tuky. Odľahčovacie dni možno absolvovať častejšie. Hoci aj každý pondelok, keď po víkende uberieme trochu prijatej energie z často bohatých jedál, ktoré sme konzumovali. Podstatu pôstu využívam aj pri liečbe svojich pacientov, pretože je založená na pôste a doplnená dostatočným prísunom ľahko stráviteľných proteínov. Zároveň je to aj metóda, ktorá napomáha detoxikáciu organizmu pri zohľadnení všetkých fyziologických princípov.

Extrémy neodporúčam

MUDr. Mário Móro, pediater

Z mäsa jem len ryby, pravidelne behávam, nefajčím a nepijem, a to už niekoľko rokov. Nikdy som nedržal pôst. Myslím, že odľahčený jedálny lístok každý deň je lepší, ako sa neracionálne stravovať a následne sa postiť s cieľom „vyčistenia“ organizmu. Nie som zástanca extrémov, neviem, či funguje krátkodobá radikálna zmena k lepšiemu v rámci výčitiek svedomia, ale myslím si, že skôr nie. Odbehnite si radšej polhodinu každý deň ako dvakrát v mesiaci pätnásť kilometrov. Ak sa racionálne stravujete, pravidelne trochu športuje, nefajčíte a pijete alkohol len minimálne, nepotrebuje žiadne detoxikačné zázraky.

Občas si dám čokoládu

MUDr. Alexandra Novotná, PhD., dermatologička

Pôst nedodržiavam, snažím sa racionálne stravovať celoročne. V mojom jedálnom lístku je na prvom mieste zelenina. Potom tmavé pečivo, acidofilné mlieko, sója, divina, ryba, vajíčka a domáca hydina. Nefajčím a nepijem alkohol. Pijem filtrovanú vodu z vodovodu. Lieky užívam len v nevyhnutnom prípade, pravidelne siaham iba po doplnkoch výživy. Samozrejme, občas zhreším a dám si vyprážaný rezeň so šalátom, ale dôležitejšie ako občasné prehrešky sú denné stravovacie návyky. Ak mám chuť na sladké, dám si občas čokoládu a ovocie. Zdravý životný štýl má obrovský vplyv nielen na celkový stav organizmu, ale i na kvalitu pleti.

Radšej zelenina ako hladovanie

MUDr. Jana Jurkovičová, CSc., odborníčka na výživu

Zmena jedálneho lístka v jarnom období má racionálny, zdravotný aj historický základ. Prísna hladovka však môže vážne poškodiť organizmus. V rámci pestrej a vyváženej stravy môže byť vhodné občasné zaradenie takzvaného odľahčovacieho dňa. Konzumácia len ľahkej zeleninovej stravy, ovocia, celozrnných obilnín a pitie dostatočného množstva vody, prírodných ovocných alebo zeleninových štiav, nesladených čajov a minerálnych vôd. Takáto diéta „prečistí“ a odľahčí tráviaci trakt. Zároveň zabezpečí telu dostatok vitamínov, minerálnych látok, komplexných sacharidov, vlákniny a ochranných fytonutrientov. Takýto deň si však naplánujte v čase, keď neočakávate podanie veľkého výkonu – či už fyzického, alebo psychického. Osobne pôst nedržím, ale odľahčovací deň, niekedy aj dni, si z času na čas zaradím.

Pre tehotné nie je vhodný

MUDr. Denis Richter, neurológ

Dnes sú všetky potraviny vrátane čerstvého ovocia a zeleniny dostupné celoročne. Bez problémov sa dá stravovať zdravo a vyvážene. Ak niekto je „nezdravo“, pôstom to nevylepší. Pre organizmus je záťažou a pre tehotné ženy či pre niektorých pacientov ani nie je vhodný. Niektoré neurologické diagnózy sa neznesú s alkoholom, inak netreba obmedzovať jedálny lístok. Skôr naopak. Naši pacienti by mali mať pestrú stravu bohatú najmä na vitamíny skupiny B a kyselinu listovú. V prípade diéty treba tieto vitamíny dopĺňať. Ja osobne si jarný jedálny lístok dopĺňam reďkovkami a cibuľkou.

Zdravý rozum

MUDr. Eva Siracká, onkologička

Slovo pôst vyvoláva u mňa pekné detské spomienky, keď nám rodičia na Štedrý deň sľubovali, že uvidíme zlaté prasiatko… Zdá sa, že dnes je význam pôstu, ktorý naši predkovia zachovávali bez toho, aby boli vedecky fundovaní, zabudnutý a zaznávaný. Nahrádza ho množstvo rôznych metód a návodov spojených s nákupom zázračných prípravkov. Všetko má slúžiť na to, aby tí, ktorí podľahnú lákadlám bohatých potravinových pultov a pohyb považujú za ujmu na zdraví, mohli svoje XXL rozmery nahradiť menšími. Mnohé veľmi dobre premyslené reklamné triky vedú často k opačným extrémom, keď sa horor plnšej postavy prevažne u dievčat a mladých žien snívajúcich o úspešnej kariére modelky dosiahnutej „pôstom“ stáva zákerným nepriateľom. Ako vrátiť pojmu pôst jeho pôvodný zámer? Stačilo by porozmýšľať nad tým, že obezita, podobne ako fajčenie, je zákerný zabijak ľudstva, a brať si k srdcu tradičné dobré rady o zdravom spôsobe života.

Delená strava

MUDr. Vladimír Zeman, stomatológ

Snažím sa celoročne stravovať tak, aby som sa nemusel postiť. Žijem na delenej strave. Hlavnou zložkou môjho jedálneho lístka je hydina, ryby a zelenina. Občas sa mi podarí bezmäsitý deň či dva, vtedy som na seba hrdý! Väčšina ľudí však podľahne lákavým pochúťkam. Vtedy je zdravé preložiť to pôstom. Nielenže sa telo zbaví nezdravých prebytkov, ale aj mentálne máte šancu preradiť sa na inú stravovaciu koľaj.