Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności



Naukowy styl życia

Nauka i biznes



# Post i głodówka. Czy to ma sens?

**Stosowanie długotrwałych głodówek może prowadzić do negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Wbrew powszechnej opinii, żadna głodówka nie jest też potrzebna naszemu organizmowi do przeprowadzenia detoksykacji - zauważa Joanna Pieczyńska, specjalistka żywienia człowieka i dietetyki UPP.**

Joanna Pieczyńska z Wydziału Katedry Żywienia Człowieka i Dietetyki na Wydziale Nauk o Żywności i Żywieniu Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu przypomina dane Światowej Organizacji Zdrowia, według której otyłość dotyczy już 400 mln osób dorosłych na świecie, nadwaga - ponad 1,6 mld.

Problem nadmiernej masy ciała dotyczy także Polaków, bo według danych CBOS z 2019 roku aż 38 proc. z nas ma nadwagę, a u 21 proc. występuje otyłość. W związku z tym coraz więcej osób chce w jak najkrótszym czasie stracić jak największą ilość kilogramów. Pojawia się pytanie: czy dobrym pomysłem na szybką redukcję masy ciała jest przeprowadzenie głodówki?

Dietetyk z UPP precyzuje, że stosowanie długotrwałych głodówek (przez okres od 2-6 dni) polega na przyjmowaniu wyłącznie bezcukrowych napojów czyli wody, herbat czy naparów ziołowych. "Choć wydaje się być prostą drogą do osiągnięcia wymarzonej sylwetki, to stosowanie głodówek może prowadzić do negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Podczas głodówki dość szybko wyczerpywane są zapasy glukozy z organizmu, dlatego też alternatywnym źródłem energii dla naszego mózgu i pozostałych tkanek, stają się ciała ketonowe. Po kilku dniach głodówki można zauważyć zmniejszenie odczucia głodu i zahamowanie apetytu. Jednak długotrwała głodówka powoduje też nadmierne zużywanie białek strukturalnych, przez co obniżona zostaje zawartość tkanki mięśniowej, a także siła mięśni" - pisze w materiale prasowym przesłanym PAP.

Ostrzega ona, że przyjmowanie tylko i wyłącznie płynów nasila diurezę, co prowadzi do utraty potasu i magnezu i wystąpienia zaburzeń pracy serca. Podczas głodówek wraz z moczem tracimy także znaczne ilości sodu, co może prowadzić do zaburzeń świadomości, gwałtownego obniżenia ciśnienia tętniczego krwi i wynikających z tego zawrotów głowy i omdleń. W trakcie głodówek mogą wystąpić zaburzenia trawienia i wchłaniania, spowalnia perystaltyka jelit, co sprzyja powstawaniu zaparć. Głodówka wpływa także na funkcjonowanie wątroby, ponieważ docierają do niej znacznie większe ilości kwasów tłuszczowych, uwolnionych z adipocytów (komórek tłuszczowych), niż jest ona w stanie rozłożyć. Może to wywołać proces stłuszczenia wątroby. Widoczny jest wówczas wzrost stężenia enzymów wątrobowych we krwi, świadczący o obniżonej wydolności tego organu.

Kolejną konsekwencją długotrwałego głodzenia się - zaznacza Joanna Pieczyńska - jest obniżenie temperatury ciała, co skutkuje obniżoną odpornością organizmu i zwiększa ryzyko zachorowania. Ponadto aż 80 proc. osób po zastosowaniu długotrwałych głodówek wraca do wyjściowej masy ciała, ponieważ w jej trakcie dochodzi do spowolnienia spoczynkowej przemiany materii nawet o 20 proc. Pozorna redukcja masy ciała to tak naprawdę utrata wody i treści jelitowej. Wbrew powszechnej opinii, żadna głodówka nie jest potrzebna naszemu organizmowi do przeprowadzenia detoksykacji. Dzięki pracy wątroby, a także wydalaniu kału, moczu i potu, wszystkie zbędne produkty przemiany materii, metabolity leków czy pozostałości pestycydów i metali ciężkich z pożywienia, są usuwane z naszego organizmu.

Ekspertka z UPP zwraca uwagę na modne w ostatnich latach żywienie ograniczone czasowo (z ang. Time Restricted Feeding, TRF). Jak tłumaczy, jest to podejście dietetyczne polega na zastosowaniu 8-godzinnego okresu, w którym przyjmowane są posiłki, a następnie 16-godzinnego postu. Okres poszczenia obejmuje godziny popołudniowe, wieczorne i noc, co oznacza stosunkowo łatwy do zastosowania reżim dietetyczny. Wykazano, iż zastosowanie TRF poprawia parametry gospodarki węglowodanowej. Zaobserwowano też poprawę lipidogramu, spadek stężenia całkowitego cholesterolu, obniżenie stężenia triglicerydów w tkankach wątroby, a także wzrost stężenia cholesterolu frakcji HDL. Strategia żywienia TRF powoduje również zmniejszenie syntezy kwasów tłuszczowych i stymuluje utlenianie tłuszczu, co prowadzi do zmniejszenia ryzyka otyłości. TRF może być formą terapii w chorobach metabolicznych, m.in. przez wzgląd na hamowanie rozwoju

dyslipidemii.

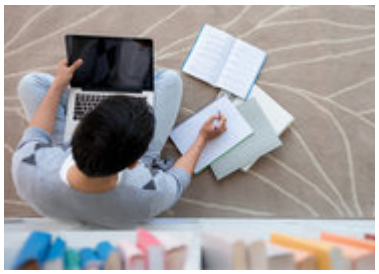
"Wydaje się, że zamiast głodówek warto wprowadzić w życie zasady zdrowego żywienia, uwzględniające odpowiednią ilość posiłków i bezcukrowych płynów, spożycie produktów pełnoziarnistych, surowych warzyw i owoców, niskotłuszczowych przetworów mlecznych oraz ryb. Należy zwrócić uwagę na ilość i jakość przyjmowanego tłuszczu oraz czas spożywania posiłków" - podkreśla Pieczyńska. - "Takie zachowania żywieniowe poprawią funkcjonowanie naszego organizmu, poprzez regulację pracy jelit i odciążą wątrobę, by mogła ona efektywnie prowadzić procesy detoksykacji. Warto rozważyć też zastosowanie wspomnianego wcześniej 'okna żywieniowego', które - jak donosi literatura - jest bezpiecznym podejściem dietetycznym pozwalającym na kontrolę masy ciała i parametrów gospodarki lipidowej i węglowodanowej naszego organizmu".

Źródło: pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/30359.html

26-01-2026

# Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy

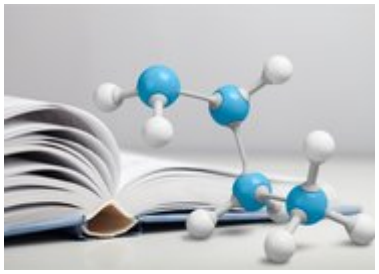
Do ustawy o szkolnictwie wyższym.



26-01-2026

# Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka...

Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego



26-01-2026

# Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych

Dwutlenek węgla i metan to duet, który najczęściej pojawia się w rozmowach o ociepleniu.

26-01-2026

# Nie zmiana stanu skupienia śniegu

Ale dopływ masy zwiększa obciążenie dachu.

26-01-2026

# Wodór z wody i światła

Pomysł fotokatalizatora, który wytwarza wodór bez chemicznych dodatków.

26-01-2026

# Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką

Wynika z ogólnopolskiego badania.

26-01-2026

# Dlaczego zniknęli Brajanowie i Dżesiki?

Imiona, moda i społeczne znaczenia wyborów rodziców

26-01-2026

# Siedzący tryb życia nastolatków może pogarszać nastrój rodziców

Wykazało badanie kierowane przez naukowczynie z SWPS.

**Informacje dnia:** Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką

## Partnerzy