

Gevinsten av å droppe ett måltid

SLIK GJENNOMFØRER DU PERIODISK FASTE

Av HANS PETTER TREIDER

Periodisk faste kan gi helsegevinster i form av blant annet lavere blodtrykk og lavere vekt. Men hvem passer det for, hvordan fungerer det, og hva må til for å lykkes? Og får man virkelig økt mental kapasitet på tom mage?

Begrenser mantime på døgnet hvor magen fylles med mat, kan det resultere i betydelige helsegevinster. Det mener **Eirik Garnås**, som har en mastergrad i klinisk ernæring og arbeider som høyskolelektor ved Institutt for helsefag ved Oslo Nye Høyskole.

Selv dropper han regelmessig frokosten, og har lunsjen ved tolv-tiden som dagens første måltid.

– Forskning peker mot at periodisk faste kan bidra til å styrke og ivareta helsen generelt, forebygge flere kroniske sykdommer, og bidra til vektnedgang. Vi ser også koblinger opp mot kognitiv funksjon og mental helse, samt en redusert risiko for nevrodegenerative sykdommer som Alzheimers og Parkinsons. Det er ikke gunstig for alle grupper, men det er mye som taler for at det vil kunne ha positive effekter i den generelle



HØYSKOLELEKTOR: Eirik Garnås.



PROFESSOR: Jøran Hjelmesæth.



ERNÆRINGSFYSIOLOG: Kari H. Bugge.

befolkningen, forteller Garnås.

Han får imidlertid kun delvis støtte av professor **Jøran Hjelmesæth**, som er professor ved Universitetet i Oslo, når det gjelder en del av helsegevinstene.

– Det er et stort behov for studier av lengre varighet for å se på langtids effektene, understreker han.

Kari H. Bugge er fagsjef og ernæringsfysiolog i Roede AS. Hun mener at forskningen ikke entydig peker i en positiv retning.

– Det er holdepunkter for at periodisk faste utsetter kroppens aldring. På den annen side viser studier at det gjør det vanskeligere for kroppen å bygge muskelmasse, forteller hun.

Både Hjelmesæth og Bugge skal få komme til orde senere i artikkelen, men først:

Hvorfor skal nettopp denne formen for «korttidsfaste» gi helsegevinster, og hva er det som skjer i kroppen hvis vi lever og spiser

slik høyskolelektor Eirik Garnås anbefaler?

– Færre kalorier = lengre liv

Når vi spiser frokost – som for mange består av brødkiver – får vi i oss et ikke ubetydelig antall karbohydrater. Disse brytes ned og omdannes til glukose, som energien kroppen vår bruker til å fungere. Fortsetter vi med en karbohydratrik >>>

>> lunsj etterfulgt av en middag som også er raus på karbohydrater, er det glukose som blir kroppens drivstoff gjennom hele dagen.

Men hopper vi over for eksempel frokosten, har ikke kroppen lenger like mye karbohydrater tilgjengelig. Så for å skaffe energien som er nødvendig for å holde kroppen i gang, er det i stedet fett som begynner å brytes ned og frigjøres. Da dannes det såkalte ketoner i leveren, og dette blir i økende grad kroppens drivstoff.

– Vi ser at dette metabolske skiftet fra glukose til fett og ketoner har en del positive helseeffekter i seg selv. I fastet tilstand settes det blant annet i gang en opprenskningsprosess i cellene hvor ødelagte eller skadede komponenter fjernes eller resirkuleres. På fagspråket kalles denne prosessen autofagi. Det er dessuten verdt å merke seg at en rekke studier på dyr som er satt på et kosthold med kalorirestriksjoner eller periodisk faste, har vist at det resulterer i et lengre og friskere livsløp, forklarer Eirik Garnås.

– *Men mus er ikke mennesker...*

– Det er helt riktig, men det er stort sett den forskningen vi har å forholde oss til på den fronten. Å sette en stor gruppe små barn på periodisk faste, for så å følge dem gjennom hele livet for å måle livslengde, sier seg selv er en umulighet. Det er for øvrig ikke bare på rotter og mus et lengre og friskere livsløp er registrert ved kalorireduksjon, men også på dyr som ligger nærmere oss mennesker, som aper, forteller han.

Færre kalorier = større fokus

Høyskolelektor Eirik Garnås understreker at det metabolske skiftet er noe vi er godt tilpasset, biologisk sett.

– Tar vi et steg tilbake, er det lettere å se det store bildet: Gjennom millioner av år har det å gå på tom mage vært en naturlig del av vår eksistens. Våre fjerne forfedre hadde ikke på langt nær den tilgangen til mat som vi har i dag. De måtte jobbe for føden, og de måtte være skjerpet. Vi har vært avhengig av å ha en hjerne som fungerer godt i fastende tilstand – det har vært livsnødvendig for både overlevelse og reproduksjon, forklarer Garnås.

– *Er det her vi finner årsaken til de kognitive forbedringene du mener kan følge av periodisk faste?*

– Ja. Mange rapporterer at de blir mentalt skjerpet av det – såfremt de har gitt kropp og hjerne tid til å venne seg til den nye rytmen. Spesielt kombinasjonen av faste og fysisk aktivitet av moderat intensitet vil være gunstig.

– *Som de som ikke gjennomgår dette metabolske skiftet ikke vil oppleve...?*

– Helt korrekt. For mange vil det metabolske skiftet aldri inntreffe i nevneverdig grad, fordi noe av det første de gjør når de våkner om morgenen, er å spise et karbohydratrikkt måltid. Et eksempel, riktig nok av det ekstreme slaget, men likevel: Den amerikanske Oscar-vinnende skuespilleren Matthew McConaughey har tidligere gått betydelig ned i vekt for å bekle filmroller. Han har sagt at når han befinner seg i de periodene hvor han spiser lite eller faster, føler han en mental klarhet som han aldri opplever ellers, og som gjør at han for eksempel kan fokusere i timevis på en tekst. At vi kan fungere godt mentalt selv på tom mage er en mekanisme som ligger evolusjonsmessig dypt forankret i oss, understreker Garnås.

Slik går du i gang

For de som ønsker å teste ut periodisk faste med å kutte ut ett måltid om dagen, foreslår Garnås at man dropper nettopp frokosten.

– For de fleste vil det være det enkleste å få til i hverdagen. Da kan man spise lunsj og middag til vanlige tidspunkter. Det er heller ikke noe i veien for innimellom å også legge inn en noe lenger faste, sier han.

– *Men det å droppe frokosten vil neppe føles som en god start på dagen for mange?*

– Er man vant til å spise frokost, kan man i starten føle seg litt irritabel eller sliten, eller at man ikke får den kickstarten på dagen som man er vant til. Dette bør man forberede seg mentalt på. Gi prosjektet litt tid. Enkelte vil merke en forandring allerede etter noen få

Mange rapporterer at de blir mentalt skjerpet av det – såfremt de har gitt kropp og hjerne tid til å venne seg til den nye rytmen.

Eirik Garnås

dager, mens andre vil trenge et par uker, kanskje opptil en måned. Om du ikke trives med det selv etter denne tiden, er det ikke noe i veien for å gå tilbake til den gamle rytmen med å spise tidligere på dagen.

– *Er det noe annet enn mentale forberedelser man bør gjøre før man går i gang?*

– Det er en mulighet gradvis å snevre inn spisevinduet. Knip inn en time her og en time der, inntil dagens måltider er innenfor en periode på 6 til 10 timer. Det kanskje aller vanligste er å faste 16 timer, etterfulgt av et spisevindu på 8 timer.

– *Når de 16 timene uten mat er over, er det lett å styrte til kjøleskapet...*

– Vit hva du skal spise når det er klart for dagens første måltid. Du må ikke havne i den situasjonen at du ender opp med en pose boller fra bensinstasjonen.

– *Så det er ikke slik at man kan spise hva man vil når fasten først brytes?*

– Nei, periodisk faste kommer i tillegg til et ellers gjennomtenkt leveste med et sunt kosthold, regelmessig fysisk aktivitet og nok søvn, understreker høyskolelektoren.

Disse bør styre unna

– Dette er på ingen måte noen ekstrem diett, så det er ingen helsemessige forbindelser med dette. Men barn skal holde seg unna. Det samme skal eldre som i utgangspunktet sliter med å få i seg nok næring. Kreftrammede, personer med hjerte- og karsykdommer, samt de som er rammet av en del kroniske lidelser, skal heller ikke gå i gang uten først å ha konferert med legen sin.

Det forteller Jøran Hjelmesæth, som er professor ved Universitetet i Oslo og i tillegg leder for Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst ved Sykehuset i Vestfold. Ut over det vil han ikke komme med noen advarende pekefinger.

– Er man voksen og frisk, er det bare å prøve, mener professoren.

Han forteller at dette er et felt der det foregår mye interessant forskning.

– Og det er absolutt holdepunkter for at ulike former for faste kan gi helsegevinst, i hvert fall på kort sikt. Ganske mange av korttidsstudiene viser blant annet til vektapp, bedring av blodtrykk, bedring av fettstoffene i blodet og bedring av blodsukkeret.

– *Vet man hva disse helsegevinstene kommer av?*

– Nei, det er et lite mysterium. Men det er nærliggende å tro at det er vekttapet i seg selv som er forklaringen. Vi vet jo at et vekttap gir for eksempel et lavere blodtrykk, forklarer Jøran Hjelmesæth.

Ulike former for faste

Professoren synes at metoden der man inntar dagens måltider innenfor et visst antall timer, er den akademisk mest interessante. Men han legger til at dette langt fra er den eneste formen for faste, og ikke nødvendigvis den som passer best for de fleste.

– Veldig spennende, men etter mitt skjønn lite gjennomførbar i det lange løp. Å faste 16 timer i døgnet forestiller jeg meg kan bli sosialt utfordrende, innvender han.

En annen form for faste, er at man spiser «vanlig» bare annenhver dag.



PERIODISK FASTE: – Forskning peker mot at periodisk faste kan bidra til å styrke og ivareta helsen generelt, forteller høyskolelektor Eirik Garnås. Foto:ISTOCK

– Det kan se enkelt ut på papiret med én fastedag etterfulgt av en festdag, men også her vil det fort oppstå et misforhold mellom teori og virkelighet. Skal man lykkes med et slikt opplegg, er det nok en fordel å bo alene. Er man en del av en familie, vil utfordringene stå i kø, mener professoren.

Den tredje varianten av faste, er den såkalte 5:2-dietten. Den har mange tilhengere, og går i korte trekk ut på å spise «vanlig» i fem av ukens syv dager. De to resterende dagene – som man selv velger – skal man faste.

Velg det som fungerer

Men hvordan vil et fasteopplegg, som for

eksempel å holde dagens måltider innenfor en åtte timersperiode, fungerer dersom man i utgangspunktet strever med overspising? Vil fokuset på mat kunne øke ytterligere i de 16 timene på døgnet hvor de skal avstå fra å spise, slik at man knapt klarer å tenke på annet? Eller vil det kunne oppleves nærmest frigjørende: at man ikke tenker på mat siden det er utenfor «foringstiden»?

– Svarene vil variere fra person til person. Derfor er det helt avgjørende å velge en metode som fungerer for nettopp deg.

Det forteller Kari H. Bugge, som er fagsjef og ernæringsfysiolog i Roede AS.

– Og dette gjelder ikke bare for de ulike fastemetodene – det gjelder alle former for vektnedgang og/eller endring av vaner og livsstil generelt: skal du oppnå varige resultater må du kunne leve med det på sikt. Grunnen til at mange ikke lykkes, er at det på et tidspunkt begynner å oppleves vanskelig. Og blir hindrene høye nok, gir man til slutt opp, forteller hun.

– *Men du er ikke prinsipielt imot faste?*

– Nei, det er jeg ikke. Er man komfortabel med å faste i 16 av døgnet 24 timer, eller i to av ukens syv dager, så gå i gang. Men nøkkelordet her er trivsel. Hvis den tidsbegrensede spisingen går på bekostning av familielivet eller det sosiale, så vil det ikke fungere i lengden. Da vil det oppnådde vekttapet og andre helsegevinster bli kortvarig. Resultater den lange perioden uten mat til at man for eksempel heller ikke orker å trene, bør man stille seg spørsmålet om dette er noe å satse på. Det samme gjelder

hvis fasten går ut over sønnen, fordi man føler seg sulten når man legger seg, forteller Bugge, og anbefaler:

– Velger man å prøve periodisk faste ved for eksempel å droppe frokosten, så må man sørge for at man får dekket inn de matvarene og næringsstoffene man normalt får gjennom dette måltidet, som for mange er grove kornvarer, meieri produkter og gode proteiner fra pølegg, slik at kroppen får alle de næringsstoffene den trenger.