



A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének állásfoglalása az időszakos böjtről

Budapest, 2024. 03. 27. – Napjainkban közkezdvelt téma a böjtölés és annak egyik fajtája, az időszakos böjt. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége állásfoglalásában a gyakorlatban dolgozó dietetikusok szemszögéből vizsgálta meg a kérdést. Fókuszban a testtömegcsökkentés, illetve a gyakori krónikus nem fertőző betegségek, mint a kardiovaszkuláris betegségek, a cukorbetegség, a daganatos betegségek álltak. Állásfoglalásukat az elmúlt 5 évben megjelenő humán klinikai vizsgálatok és tudományos eredmények alapján alakították ki. Mindenekelőtt azonban azt hangsúlyozzák, hogy az időszakos böjtök hosszú távú hatásossága még mindig kevésbé ismert, mert kevés humán klinikai vizsgálat áll rendelkezésre és az eddigi vizsgálatok többsége is rövid ideig tartott.

Az MDOSZ állásfoglalása

Az időszakos böjtök (intermittent fasting, IF) a böjti és az étkezési időszakok váltakozásán alapulnak. A táplálékfogyasztás időzítésére összpontosítanak, nem pedig önmagában az elfogyasztott táplálék mennyiségére és minőségére. Az IF leggyakoribb változatai: 5:2 arányú diéta (hetente két böjti nap és öt nap étkezés), naponta váltakozó böjt (0-500 kcal „böjtnaponként” és választható kalóriabevitel a többi napon), valamint a 16:8-as időkorlátos étkezés (24 órán belül 16 órás böjt és 8 órás táplálékbevitel).

Az eddigi eredmények arra utalnak, hogy az különböző időszakos böjtök 8-12 hét alatt enyhe vagy mérsékelt testtömegcsökkenést (3-8%-os csökkenés a kiindulási értékhez képest) eredményeznek. Ez a mértékű fogyás megegyezik a hagyományos dietoterápiás megközelítésekkel (a napi összes energiabevitel korlátozása) elért fogyással.

Kockázatok:

- Hosszabb távú időszakos böjtben a fehérje alultápláltság kockázata nőhet, ha az egyének nincsenek tisztában a megfelelő fehérjebevitel fontosságával.
- A vitamin és ásványi anyagbevitel is sérül az időszakos böjtben. Bármilyen koplalás alatt kiemelten kell figyelni a folyadékbevitelre.
- Nemkívánatos tünetek jelenhetnek meg a böjt következtében, mint például fáradtság, szédülés, hányinger, álmatlanság, ájulás, migrénes fejfájás, gyengeség, hipoglikémia, éhségfájdalmak, melyek korlátozhatják a mindennapi életvitelt (pl. autózvezetést, fizikai munkát, de az intenzív koncentrációt igénylő szellemi munkavégzést is).
- Megnövekedhet az étkezési zavarok kialakulásának kockázata is.
- A jelenlegi gyakorlat szerint időszakos böjt esetén az étkezési időszakban az elfogyasztott táplálékok mennyisége és minősége nem szabályozott, ami kiegyensúlyozatlan tápanyagbevitelhez vezethet.
- Krónikus betegségek esetén (szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, daganatos betegségek) az időszakos böjttel kapcsolatos nagy esetszámú, hosszú távú tanulmányok alacsony száma miatt az eredmények nem általánosíthatók, illetve ellentmondásosak, mindenképpen további klinikai vizsgálatok szükségesek a témában.

Éppen ezért az időszakos böjtöt folytató egészséges pácienseknek dietetikai tanácsadás ajánlott, a krónikus betegségekkel küzdőknél pedig emellett szoros orvosi ellenőrzésre is szükség van.

A szakmai szövetség részletes állásfoglalása [itt](#) olvasható.