

A rövidtávú éhezés előnyös egészségügyi hatásai

Dr. Ivanova Enikő

Komlói Egészségcentrum

2019 10. 04. Baja

Pannon Endokrin Club Hétvége

Járványos kövérség?

- Civilizációs ártalom
- Az elhízás **krónikus és progresszív betegség**
- Terápia? FOGYÁS
- Nem elég! Életmódváltás, okok, motiváció
- Egyéni megközelítés.....
- Obesity Canada's 5As of Obesity Management program: Ask, Assess, Advise, Agree, Assist

Böjt terápiák (evolúciós alap)

- Hosszabb- több nap
- Rövidebb: átmeneti/intermittáló koplalás
- Folyadék: gyógytea, gyümölcslé vagy víz
- Alacsony kalóriatartalmú (5-600 kCal/nap)

Intermittent fasting=időszakos koplalás

- Evési és koplalási periódusok váltakoznak
- **FORMÁI:**
- 16/8 modell: napi 16 órás böjt
- Evés- nem evés modell: heti 1-2x 24 órás koplalás (víznap)
- 5:2 diéta: heti 2 nap 500-600 kCal (ADF, váltókooplalás)

Indikáció

- TESTSÚLYCSÖKKENTÉS
- METABOLIKUS sy., (T₂DM)
- EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

PECH 2019

Kontraindikáció

- Esendő
- Idős
- Gyermek (?)
- Hypoglycaemia
- Sovány, evészavarban szenvedő
- Gravida, szoptató nő
- Transzplantáció után, immungyengeség

ÉHEZÉS hatására:

- Gyulladás mérs. (alacsony fokozatú!)
- Inzulinszint (IGF-1) csökken (vércukor csökken)
- Inzulínérzékenység javul, IR csökken
- Noradrenalin nő
- GH nő (5x), melatonin is
- Sejtregenerálódás, autophagia
- Génexpresszió változik, DNS-oxidáció csökken

ÉHEZÉS hatására II.

- FOGYÁS- HASI ZSÍR!!!
- METABOLIKUS RÁTA (+3,6-14%)
- ÖREGEDÉS LASSUL
- AGY egészsége: BDNF (Alzheimer ellen véd?)
- LDL és TG csökken
- RR csökken
- Vércukor csökken
- (chemoterápia közben az egészséges sejtek rezisztensek, amíg a daganatosak nem!)

ÉHEZÉS hatására acutan:

- Gyengeség
- Éhségérzet
- Fejfájás
- Megfelelő mennyiségű tiszta VÍZ ivásával ezek csökkenthetők.

De: ÉHEZÉS HOSSZÚTÁVON

- Lean body mass csökken
- Csontsűrűség csökken (mozgás!)
- Anaemia (diéta!)
- Epekő (diéta!)
- Jojó-effektus

KUTATÁSOK

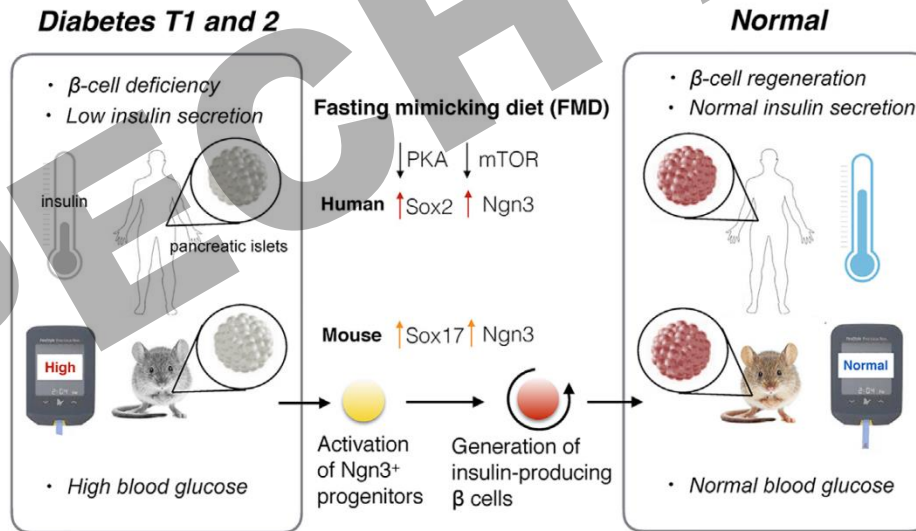
- Probléma: kis minta
rövid obszervációs idő
állatok
- Kalóriarestrikció -- hosszabb élettartam, de
cardiovasc., daganat és neurológiai előnyös hatások
- Baktérium, féreg, egér, patkány, majom..
- EMBER?

IF!!!

- Tartós kalóriarestrikciót nem tolerálnak az emberek.....2 éves study alapján
- **Megoldás: INTERMITTENT FASTING** (nincs tartós éhezés)
- Longo (SM, Alzheimer) és Horne kutatásai
- T2DM reverse (3 eset 70 E/nap inzulin)
- Wei study: havi 5 nap éhezés jó hatású met.sy betegeknél

CELL (2017 feb.)

Fasting-Mimicking Diet Promotes Ngn3-Driven β -Cell Regeneration to Reverse Diabetes



Összegzés

- Össejt-terápiák kutatása mellett a **szervregeneráció** is kihívás.
- T₁ és T₂DM **egérmodellben** 4 napos FMD - > SOX₁₇, Pdx-1 expressio-> Ngn₃ vezérelt Béta-sejt generáció -> újabb ciklusok helyreállítják a glükóz homeostasisist.
- Gátolja: IGF-1-terápia
- Gátolja: mTOR és PKA-inhibíció.

Összegzés

- Emberi T1DM pancreas szigetsejtek éhezés állapotában csökkent PKA és mTOR-aktivitást mutatnak, valamint Sox-2 és Ngn-3 expressio indukálódik, inzulin szabadul fel.
- FMD elősegíti a pancreas sejtjeinek újraprogramozását, inzulin generálását.

TESTSÚLYCSÖKKENTÉS módszerei között ajánljuk fel:

PRÓBÁLJ KI PÁR CIKLUST!

MEGLÁTJUK , HOGY BÍROD!

OLCSÓ, ELŐNYÖS EGYÉB HATÁSOK!

PECH 2019



H 2019

1 konkrét eset, akivel együtt büszkék vagyunk

- 1971-ben született ffi, 1992 MVT ld., 2014 és 2016 MVT ls.
- 2017 03. HbA_{1c} 8,8%- metformin, MAU 1x. (TS: 228kg) nincs vacsora!
- 2017 07. HbA_{1c} 7,8%- dulaglutid.
- 2017. 11. Hba_{1c} 6,2%..... (Ts: 190 kg)
- 2018. HT kezelése.
- 2019 03. Hba_{1c} 6%, intermittáló koplalás 16 órás ételszünettel. (TS: 200 kg)

És a folytatás?

- 2019 03. -05. -12 kg.
- VÁLTÁS: 24 órás koplalás, napi 1x étkezés: 1500 kCal/nap
- 2019 05-09. -8 kg!!! Aug. óta edzés !
- Ts: 180 kg
- VAGYIS FÉL ÉV ALATT 20 kg fogyás!!! (-10%)
- SÚLYTARTÁS, EDZÉS!
- JÖVŐKÉP: folytatás, további -30kg !



- Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

- E-mail: iveniko@vipmail.hu