



Periodisk Faste - kan det virkelig gi bedre resultater?

Når folk sier "periodisk faste" (Intermittent Fasting - IF - på engelsk) så mener de egentlig "skippe frokost og spise sen lunsj". Det høres bare litt mer spennende ut å kalle det periodisk faste. Et vanlig periodisk faste oppsett er å spise sitt siste måltid nær leggetid ved midnatt, hoppe over frokosten, og deretter innta lunsj kl 12 på jobben dagen etter som første måltid.

Sammenlign dette med en gjennomsnittlig person som spiser middag rundt kl 18-19 og frokost kl 8 dagen etter. Det tilsvarer 1-2 timer lengre daglig periodisk faste enn den som følger "periodisk faste". De fleste av oss praktiserer altså periodisk faste, det er bare varigheten av fasten og tidspunktene på måltidene som er forskjellig. Det første måltidet kalles jo på engelsk for breakfast - break fast: å bryte fasten.

Det er imidlertid viktig å forstå hvordan biorytmen din fungerer når vi skal utlede praktiske anbefalinger.

Her er hovedpunktene fra artikkelen min: [Skal du spise frokost eller ikke?](#)

- Det er fordeler ved å spise nok tidligere på dagen for å sikre overskudd og energi.
- Det er fordeler ved å spise nok rundt treningsøktene til å sikre prestasjon, restitusjon og oppbygging.
- På kort sikt kan det være fordeler ved å skippe frokost, men på lengre sikt kan det ha negative konsekvenser.
- Det er fordeler ved å spise frokost, og ikke så alt for lenge etter at man har våknet. Det ser imidlertid ut til å være fordeler ved å spise en mer kaloririk lunsj, og gjerne en mindre og mer lettfordøyelig frokost. Det betyr imidlertid ikke at man må inhalere havregrynsgrot eller eggerøre med en gang beina treffer gulvet om morgenen. Spesielt hvis man har våknet ved hjelp av alarm, vil det ta litt tid før kroppen våkner og da er det helt greit å vente 1-2 timer.
- Det er også fordeler ved å ha et begrenset spisevindu (8-12t), men da bør fasteperioden starte på kvelden noen timer før leggetid og vare natten over, og ikke starte like før leggetid og vare til (sen) lunsj neste dag.
- Et spisevindu på 3-4 måltider mellom kl 7-9 om morgenen til kl 19-21 om kvelden vil fungere best for de aller fleste.

De svært varierende effektene fra studiene kan forklares med at uregelmessig måltidstiming i seg selv har negative effekter:

- [Høyere fastende og totalt LDL-kolesterol.](#)
- [Nedsatt insulinfølsomhet. Når du spiser til tider som kroppen din ikke er vant til, vil du overprodusere mer insulin enn det som er nødvendig.](#)
- [Forstyrret biorytmisk regulering av appetitt.](#)
- [Forstyrret biorytmisk regulering av kortisol, og høyere kortisol i løpet av dagen.](#)
- [Høyere blodtrykk](#)
- [Lavere TEF.](#) Med et uregelmessig spisemønster vil du potensielt kunne halvere TEF!

[De negative effektene på muskelvekst ser ut til å kreve 20 timers faste før de gjør seg gjeldende](#), der både mTOR signalering, det sentrale anabole genuttrykket, og BMR blir negativt påvirket. [Tinsley et al. \(2016\)](#) viste for eksempel at det var individuelle forskjeller, men i gjennomsnitt svært liten fordel på kroppssammensetning med et oppsett der unge menn inntok maten i et 4-timersvindu fire dager i uka, kombinert med et styrketreningsprogram.

Vekttap, proteinbalanse, stoffskifte, glukose- og insulinmetabolisme blir imidlertid ikke nevneverdig dårligere. Nedgangen i BMR er sjelden noe å bry seg om, men siden faste reduserer NEAT vil totaleffekten bli mer negativ. Nedgangen i mTOR aktiviteten er mer relevant desto mer avansert du er.

Forskning på Ramadan der folk faster mens solen er oppe finner også negative effekter på fysiske prestasjoner, men ta i betraktning at mange av studiene har dårlig design eller forstyrres av dehydrering fra væskerestriksjon. Overvektige tåler som kjent faste bedre, siden de har mer lagret energi som kan mobiliseres (glukose fra lever, fett -> ketoner - ref temaet Den Ketogene Dietten).

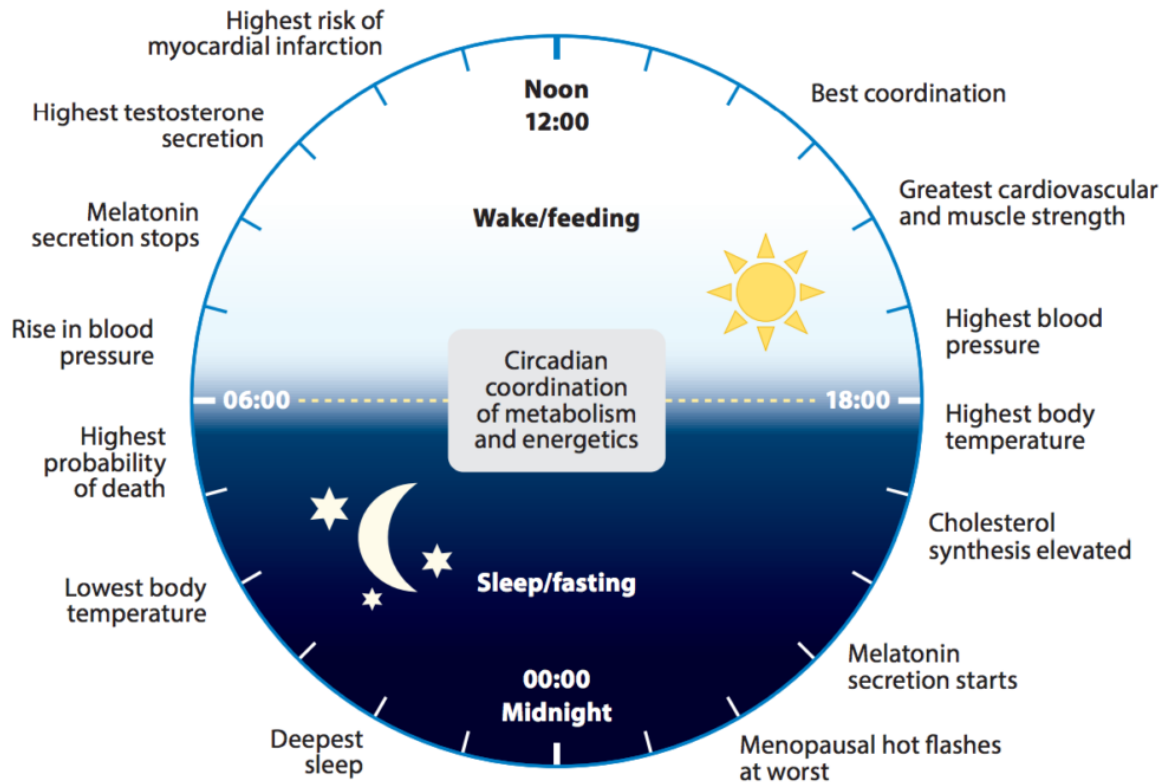
[Moro et al. \(2016\)](#) sammenlignet en såkalt Leangains, eller 16-8 periodisk faste (IF) protokoll (16 timers faste, 8 timers spisevindu), her referert til som tids begrenset matinntak (TRF) mot en vanlig diett, og fant bedre fettreduksjon, men ingen forskjell i muskelbygging eller -vedlikehold. Styrkeøkningene var identiske og relativt moderate, gitt at det var en 8 ukers studie, i begge grupper.

Testosteron, leptin og t3 (kontrollerer stoffskiftet) gikk ned i IF-gruppen, men ikke under vanlig diett - mens det var forbedringer i kolesterolnivåer og glukose/insulin styring ved periodisk faste.

Studiens design innebar vedlikeholds nivå i kalorier, selv om det å redusere fettmasse og vedlikeholde muskelmasse vil tilsi at periodisk faste fremprovoserer et kaloriunderskudd. Potensielt vil du kunne spise mer uten å legge på deg hvis kaloriene er høyere.

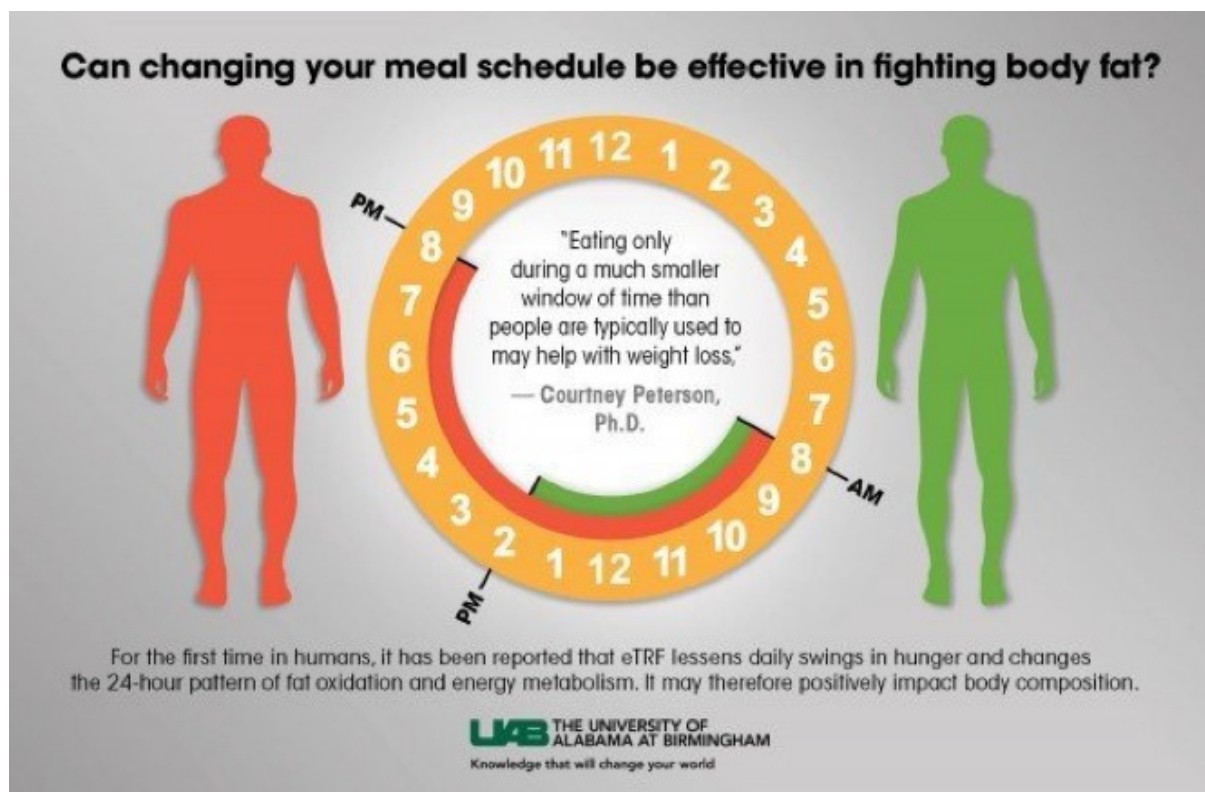
Det er uklart basert på denne studien om periodisk faste er underlegen for muskelbygging, men det er sannsynligvis ikke underlegent for vedlikehold av muskelmasse i et kaloriunderskudd.

[En tidligere studiegjennomgang konkluderte med at det var ingen klare fordeler med kaloriunderskudd via de populære periodisk faste modellene, sammenlignet med mer jevnt fordelte måltider \(2\)](#), eller [signifikante helsefordeler \(2\)](#).



Sleep/fasting	
Liver	Gluconeogenesis, glycogenolysis, mitochondrial biogenesis
Pancreas	Glucagon secretion
Fat	Lipid catabolism, leptin secretion
Muscle	Oxidative metabolism

[Den nyeste gjennomgangen på intermittent fasting/periodisk faste](#), antyder imidlertid at begrensning av kalorier på nattetid ved å spise middag tidligere og spre måltider over dagslys/våkne timer kan ha fordeler for helse, blodsukker/insulinkontroll og vektreduksjon. Dette måltidsmønsteret er mest sannsynlig bedre enn et periodisk faste mønster der mer kalorier blir spist sent kveld og natt.



Dette kan sannsynligvis kompenseres for ved å ha en sen treningsøkt, og dermed skape en buffer for innkommende kalorier, som i sin tur reduserer potensielle ulemper. Et kaloriunderskudd i tillegg til, eller uten trening, vil også føre til fordeler for helse og kroppssammensetning, selv ved spising på nattetid, som vist i mange studier på Ramadan-fasting.

Så min kvalifiserte gjetning er at når kalorier øker, vil fordelene ved periodisk faste være overlegen når du spiser hovedparten av maten på dagtid, men etter hvert som kalorier reduseres, kan forskjellene utjevnes (men likevel være til fordel for å spise mest på dagtid, da det er mindre forstyrrende for biorytmen). Dette kommer vi tilbake til senere i kurset.

Sitat fra studien: "Biorytmer forekommer over 24-timers lys/mørke klokkesykluser og inkluderer endringer i biologi og oppførsel. Desynkronisering av den suprachiasmatiske hovedklokken i hjernen og de perifere/omkringliggende klokker i lever, fett- og muskelceller kan øke risikoen for kroniske sykdommer. Næringsinntak ser ut til å være det dominerende timing-signalet for rytmen til perifere klokker, inkludert de som styrer metabolske effekter. Derfor kan inntak av energi utenfor det normale spisevinduet (dvs nattespising hos mennesker) nullstille noen av de perifere klokker og dermed forstyrre energibalansen. «

Periodisk faste der 1 eller flere dager i uka har lengre fasteperioder og/eller der man sterkt begrenser kaloriinntak (ned til rundt 25% av kaloriene) viser mindre lovende effekter og er sannsynligvis ikke bedre enn konstant, daglig kaloribegrensning. Når dager med høyere kalorier samkjøres med trening, kan det allikevel være at man oppnår noen fordeler.

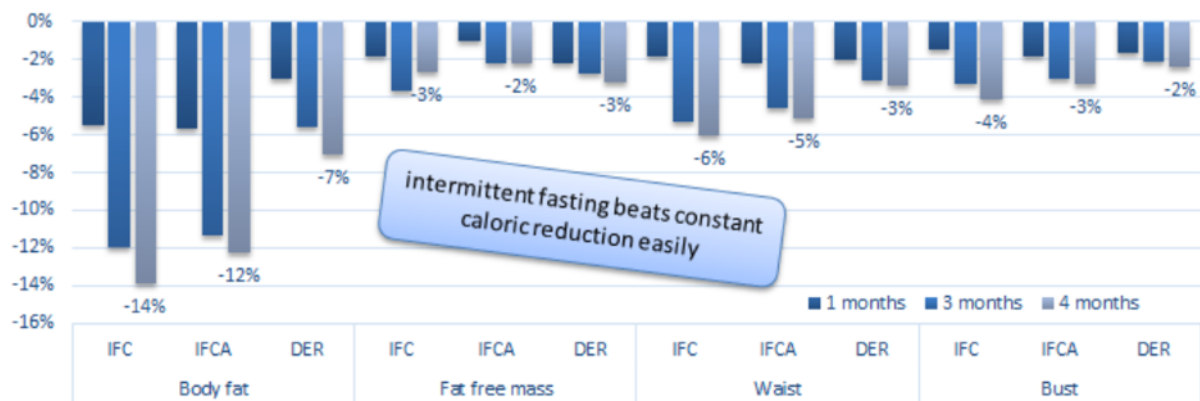
Jeg har personlig havnet på et måltidsmønster der jeg spiser første måltidet rundt 8-9:00 og det siste måltidet rundt 18-19:00 med trening morgen eller midt på dagen, og syns det

fungerer veldig bra både på forbedret fordøyelse, styrke og fettreduksjon), men dette vil selvsagt ikke være like praktisk eller mest effektive for folk flest sin daglige rutine og livsstil.

Anbefalt lesing:

[Potential Benefits and Harms of Intermittent Energy Restriction and Intermittent Fasting Amongst Obese, Overweight and Normal Weight Subjects—A Narrative Review of Human and Animal Evidence](#)

Flere studier har vist at faste eller sterkt redusert kaloriinntak annenhver dag, såkalt Alternate Day Fasting (ADF), [kan gi bedre retensjon av muskelmasse og større reduksjon i fettmasse](#).



[I noen studier sliter imidlertid deltagerne med å følge opplegget over lengre tid da sultfølelsen blir nesten uutholdelig.](#)

[Catenacci et al. \(2016\)](#) demonstrerte en fordel på rundt 1,1kg vektnedgang (ADF: -8,2kg, «vanlig» diett: -7,1kg) over 8 uker i overvektige personer, noe som ikke er spesielt imponerende. Oppfølging av deltagerne 24 uker etter at studien var avsluttet viste imidlertid at ADF-gruppen hadde lagt på seg mindre fett og mer muskler når de skulle klare seg på egen hånd, så på lengre sikt kan dette ha noe for seg som en livsstilstilnærming.

[En meta-studie i 2016](#) konkluderte også med at ADF var mer fordelaktig for total vekt, fettreduksjon og bevaring av fettfri kroppsmasse.

Hvis du vil utnytte de positive effektene av ADF men unngå de negative, [anbefaler jeg lavkaloridager med PSMF eller tilnærmet PSMF](#). Menno har gode erfaringer med det, jeg har ikke så gode erfaringer med det - mulig fordi vi har litt ulike kundegrupper, men sannsynligvis også fordi jeg er mer opptatt av å innarbeide gode vaner og en livsstilstilnærming.

Jeg syns ganske enkelt at det å påtvinge lite kalorier på en aktiv person med lav fettprosent virker litt mot sin hensikt. Da er det bedre å la disse lavkaloridagene komme spontant og naturlig, fordi man ikke er spesielt sulten og/eller er mye på farten og omtrent ikke tenker på mat. Psykologien i det har åpenbart mye å si, for det å sitte hjemme og stresse med selvangivelsen gjør sannsynligvis at du tenker mer på mat enn om du er på storbyferie i Roma og koser deg med å se på alle severdighetene og/eller de pene menneskene.

Likte du artikkelen? Da vil jeg sette stor pris på om du [deler den på Facebook](#) (automatisk deling ved å klikke på linken).