

Post przerywany

Najczęściej zadawane pytania

Czym jest post przerywany?

Post przerywany (Intermittent fasting - IF) często wiąże się z codziennym cyklem postu i żywienia. IF jest szerokim terminem, który odnosi się do co najmniej trzech różnych podejść do ograniczenia kalorii w sposób przerywany. Obejmują one alternatywny dzień postu (ADF), który obejmuje post co drugi dzień, 5:2 - podejście które obejmuje dwa dni postu pod rząd w tygodniu, oraz ograniczone czasowo żywienie (TRF), które obejmuje jedzenie w wąskim 8-10-godzinnym oknie każdego dnia. Istnieją również wersje zmodyfikowane, w których, w dzień postu można zjeść do 500 kalorii. Są one łatwiejsze do wprowadzenia w początkowym okresie, aczkolwiek wersje podstawowe mają większe znaczenie i w dłuższym okresie czasu są łatwiejsze do stosowania.

Popularnym podejściem do żywienia o ograniczonym czasie jest podejście 16:8. Wiąże się to z postem w oknie 16-godzinnym i jedzeniem w oknie 8-godzinnym, codziennie lub kilka dni w tygodniu. Podczas 8-godzinnego okna na jedzenie, na przykład od 10:00 do 18:00, nie musisz liczyć kalorii ani koniecznie zmieniać sposobu jedzenia. Wystarczy, że ograniczysz wszystkie spożywane kalorie do tego okna. Wraz z upływem czasu, można zmniejszać okno żywieniowe mniejszej liczby godzin.

Czy jest najlepsza pora dnia na post?

W oparciu o bieżące badania przeprowadzone na ludziach, istnieje ograniczona zgoda co do optymalnego czasu posiłków dla osób, które praktykują posty przerywane. Ogólnie rzecz biorąc, wraz z upływem dnia stajemy się bardziej odporni na insulinę lub mniej zdolni do oczyszczenia glukozy we krwi i dostarczenia jej tam, dokąd musi dotrzeć do naszego organizmu. Z tego powodu, prawdopodobnie najlepiej jest spożywać większość kalorii wcześniej w ciągu dnia i rozpocząć post kilka godzin przed snem.

"Twoje ciało nie radzi sobie z substancjami odżywczymi (glukozą) tak efektywnie później w ciągu dnia, więc równie dobrze możesz dać swojemu ciału przerwę od glukozy" - mówi dr Krista Varady.
"Na początku dnia Twoje ciało jest przygotowane i gotowe do radzenia sobie z napływem składników odżywczych".

Jednak jest to sprawa drugorzędna i indywidualna, najważniejsze jest, aby utrzymywać wyznaczone ramy czasowe.

Jeśli praktykujesz zmodyfikowany naprzemienny tryb postu, w ciągu dnia w którym spożywasz mniej niż 500 kalorii w swoje postne dni, możesz albo zjeść te kalorie w jednym posiłku albo podzielić je na trzy małe posiłki w ciągu dnia. Umożliwienie elastycznego rozkładu posiłków w te postne dni może pomóc Ci utrzymać długotrwałą praktykę postu.

Czy jest najlepszy sposób na złamanie mojego postu?

Badania naukowe nie oceniły jeszcze w pełni skuteczności różnych rodzajów posiłków po poście na zdrowie metaboliczne u ludzi.

Kilka istniejących badań sugeruje, że u niektórych osób, po posiłku o dużej zawartości węglowodanów jedzonym bezpośrednio po poście, może wystąpić ostry skok poziomu cukru we krwi, związany z opornością na insulinę. Jednak takie ostre działanie insulinooporności po posiłku może być

bardziej prawdopodobne u osób, które nie są przyzwyczajone do dłuższych okresów postu (16-24 godziny). Jeśli jesteś nowy w poszczeniu, powinieneś zerwać post posiłkami o niskim indeksie glikemicznym i wysokiej zawartości błonnika i tłuszczów roślinnych (oliwek, orzechów, nasion, awokado, kokosa itp.).

IF ogólnie prowadzi do poprawy wrażliwości na insulinę i obniżenia poziomu glukozy we krwi w miarę upływu czasu.

Co powinienem jeść, kiedy nie poszczę?

Post przynosi korzyści w zakresie zdrowia metabolicznego, niezależnie od tego, co jesz w okresie żywieniowym. Jednak post nie zmienia niezdrowej diety w dobrą.

W badaniu osób praktykujących IF i jedzących albo regularną (25% tłuszczu) lub wysokotłuszczową dietę (45% tłuszczu), nie znaleziono znaczących różnic w metabolicznym zdrowiu pomiędzy tymi dwoma grupami terapeutycznymi w czasie. Każda grupa wykazywała podobne spadki wagi i czynników ryzyka choroby wieńcowej serca, w tym poziomu cholesterolu LDL i trójglicerydów.

Mimo wszystko, powinno się prowadzić zróżnicowaną dietę aby dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych.

Dzięki wpływie IF na wrażliwość na insulinę, w dłuższym okresie czasu spada chęć na jedzenie słodczy i przekąsek, czyli pustych kalorii, co wspomaga zdrowe odżywianie.

Czy ćwiczenie podczas postu jest w porządku?

Zdecydowanie. W rzeczywistości, połączenie postu z ćwiczeniami wytrzymałościowymi może przynieść lepsze zmiany w masie ciała, składzie ciała i wskaźnikach lipidowych ryzyka wystąpienia chorób serca, w porównaniu z ćwiczeniami lub postami wykonywanymi samodzielnie.

W przeciwieństwie do powszechnego przekonania, bezpieczne jest ćwiczenie na zmianę w czasie postu lub w czasie postu nieprzekraczającym 24 godzin. W rzeczywistości, w badaniach IF, uczestnicy badań często zgłaszają wzrost energii w dni, w których poszczą lub spożywają mniej niż 500 kalorii.

"W pierwszych 10 dniach alternatywnego dnia postu możesz zauważyć spadek poziomu energii lub koncentracji", mówi dr Krista Varady. "Ale po tych pierwszych 10 dniach większość ludzi uważa, że nadal łatwo jest ćwiczyć w czasie postu".

W jednym z pierwszych badań łączących post i interwencje ruchowe, przeprowadzono 12-tygodniowe badanie przerywanego postu połączone z ćwiczeniami wytrzymałościowymi (energiczne chodzenie/jazda na rowerze). Uczestnicy badań nad otyłością na "naprzemiennych dniach postu" przychodzili do laboratorium trzy dni w tygodniu, aby ćwiczyć na rowerach stacjonarnych i bieżniach. Kiedy dano możliwość treningu podczas "uczty" lub dnia postu, uczestnicy zdecydowali się ćwiczyć w dni postu tak często, jak w dni jedzenia.

Jeśli twoim głównym celem jest utrata masy ciała i pościsz w sposób zmodyfikowany, powinieneś swój jedyny posiłek w dniu postnym, zjeść po ćwiczeniach. Uczestnicy, którzy spożyli swój jeden przydzielony postny posiłek dziennie przed ćwiczeniami, mieli tendencję do wybuchu głodu w ciągu godziny lub dłużej po ćwiczeniach, prowadząc ich do częstego oszukiwania i spożywania dodatkowych kalorii tego dnia.

Czy powinienem nadal pościć, jeśli jestem blisko mojej idealnej wagi?

Przerywany post ma potencjalne korzyści niezależne od utraty wagi, w tym zwiększoną wrażliwość na insulinę, utlenianie tłuszczu i zmniejszone stany zapalne. Nadal możesz stosować przerywany post, nawet jeśli nie chcesz schudnąć, chociaż będziesz musiał podjąć skoncentrowany wysiłek, aby zjeść wystarczająco dużo w dni uczty lub podczas codziennego okienka żywieniowego, aby utrzymać aktualną wagę i zużycie energii.

Mogę mieć czasami "cheat day"?

Ważne jest, aby być elastycznym. Post przerywany to idealny styl życia, a nie modna dieta. W badaniach dr Kristy Varady nad alternatywnym dniem postu, mówi ona ludziom, aby nie martwili się, jeśli nie odbędą dwóch lub trzech dni postu w miesiącu. Czasami Twoje postne dni mogą wypaść na wakacjach lub podczas innej imprezy rodzinnej i może być bardziej stresujące trzymanie się mocno postu niż delectowanie się kawałkiem tortu.

Jednak niektórzy uważają, że "oszukiwanie" wykołaja cały ich plan postu. Jeśli jesteś typem osoby, która potrzebuje dużo dyscypliny, aby odnieść sukces w zdrowym zachowaniu, sugeruje się, aby nie pomijać postnych dni na imprezy rodzinne lub inne okazje. Jednak dla większości ludzi okazjonalny dzień oszustwa nie przeszkodzi znacząco w osiągnięciu postępu w odchudzaniu się lub metabolicznym zdrowiu.

Ile czasu potrzeba, by wejść w stan ketozy?

To może zająć od 12 do 24 godzin, aby uzyskać stan częściowej ketozy. Podczas postu, gdy poziom glukozy w surowicy spada o 20%, wątroba zacznie produkować ketony, aby uzupełnić energię wymaganą przez mózg.

Osiągnięcie pełnej ketozy może potrwać do 10 dni na diecie ketogenicznej. Po wprowadzeniu ketozy, niektórzy ludzie zauważyli owocowy zapach w swoim oddechu, spadek apetytu lub senność, podczas gdy inni ludzie nie doświadczają tych objawów w ogóle. Pozostawanie w pełnej ketozie wymaga spożywania mniej niż 30 gramów węglowodanów dziennie.

Korzyści przemiany materii wynikające z przerywanego postu nie zależą jednak od osiągnięcia stanu pełnej ketozy podczas postu. W badaniach zdrowych osób otyłych zaobserwowano spadek poziomu insulinooporności nawet o 40%, gdy osoby te trzymają się schematu IF przez zaledwie kilka tygodni.

Czy istnieją jakieś suplementy, które mogę przyjąć, aby zwiększyć skuteczność moich postów?

Istnieją estry ketonowe dostępne dziś do powszechnego spożycia, które mogą podnieść poziom ketonu we krwi i pomóc w osiągnięciu ketozy. Dla sportowców, te suplementy mogą pomóc organizmowi produkować ketony, które mogą być korzystne jako źródło energii podczas wyczerpujących treningów. Jednakże, o ile nie jesteś już na diecie ketogenicznej te suplementy dają organizmowi mieszane sygnały pod względem tego, czy powinien spalać głównie tłuszcze lub cukry na paliwo. Suplementy te mogą nie być skuteczne lub niekoniecznie bezpieczne dla zdrowia metabolicznego w długim okresie czasu.

Jednak podczas postu zaleca się pić niesłodzoną zieloną herbatę i kawę które wzmacniają efekty uzyskiwane dzięki poszczeniu, jak również łagodzą wystąpienia głodu.

Czy będę się czuł głodny podczas postu?

Badania postu przerywanego na ogół nie wykazały istotnego wpływu na grelinę - hormon głodu jelitowego. To normalne, aby czuć się głodnym podczas postu, nawet po kilkumiesięcznym praktykowaniu postu przerywanego. Może się jednak okazać, że z czasem będziesz w stanie lepiej

radzić sobie z uczuciem głodu i lepiej odróżnić rzeczywisty głód od zewnętrznych zachcianek pokarmowych. Picie dużej ilości płynów niezawierających kalorii lub spożywanie do 500 kalorii w dniu postu może pomóc w opanowaniu uczucia głodu podczas postu. Niektórzy, wbrew pozorom, jednak lepiej radzą sobie w dni postne nie spożywając żadnych kalorii. Jest to więc cecha całkowicie indywidualna.

Głód jest zawsze tylko przejściowy i występuje w okresach, w których zazwyczaj jedliśmy posiłki i nasz organizm sobie to utrwał. Tak więc, zazwyczaj głód występuje w porze śniadaniowej, obiadowej i kolacyjnej. Prawdziwe uczucie głodu nie trwa zazwyczaj dłużej niż godzinę, większy problem na początku poszczenia, możesz mieć z zachciankami.

Czy trudno będzie mi rozpocząć przerywaną praktykę postu, jeśli jestem przyzwyczajony do podjadania lub jedzenia co kilka godzin?

Osoby po raz pierwszy stosujące posty przerywane często uważają, że pierwsze 10 dni postu o ograniczonym czasie żywienia lub naprzemiennych dni postnych, za najtrudniejsze. Przyzwyczajenie się psychicznie i pod względem doświadczania normalnego poziomu energii w czasie postu zajmuje ludziom średnio pięć dni postu. Jednakże, po pierwszych 10 dniach większość osób może trzymać się swoich postów lub okien postnych i ćwiczyć tak łatwo podczas postu jak i podczas jedzenia.

Czy nadal będę musiał liczyć kalorie, aby schudnąć podczas postu?

Jedną z korzyści płynących z ograniczonego w czasie żywienia (na przykład w oparciu o harmonogram postu 16:8) jest to, że wiele osób doświadcza naturalnych ograniczeń kalorycznych i utraty wagi bez liczenia kalorii. W badaniu żywienia ograniczonego w czasie (post przez 16 godzin dziennie), stwierdzono, że większość uczestników badań naturalnie zmniejszyła dzienne spożycie kalorii o średnio 300 kalorii i straciła 3% masy ciała po trzymiesięcznym okresie, nawet po poinstruowaniu ich, aby normalnie jeść.

Kto może odnieść największe korzyści z przerywanego postu?

Badania nad okresowym poszczeniem osób cierpiących na cukrzycę typu 2 lub zagrożonych cukrzycą typu 2 są nadal wstępne, a wiele badań w tej dziedzinie nadal prowadzi się na modelach zwierzęcych. Jednakże, istnieją obiecujące wyniki badań pilotażowych pochodzących z laboratorium dr Kristy Varady, dotyczące poprawy regulacji stężenia glukozy w czasie. Ostatnie badania wykazały, że IF może mieć większy pozytywny wpływ na insulinooporność niż tradycyjne kaloryczne diety ograniczające. Podczas gdy potrzeba więcej badań, diabetycy i precukrzycę mogą odnieść największe korzyści z IF.

Jakie są przesłanki zdrowotne przemawiające za przerywanym postem?

Post przerywany jest formą stresu hormonalnego lub stresu "dobrego", na który organizm często reaguje poprawą wydajności metabolicznej i komórkowej. Teoretycznie post powoduje "samojedzenie" w organizmie, pomagając ciału oczyścić uszkodzone komórki i składniki komórkowe, w tym białka, które mogą powodować problemy w późniejszym okresie życia. Jeśli masz nadwagę, post i utrata wagi może pomóc Ci zmniejszyć ciało w taki sposób, że wiele uszkodzonych i przejrzałych komórek zostanie naturalnie wyeliminowane.

Badania naukowe na temat postu, jednak skoncentrowały się na potencjalnych korzyściach dla osób zagrożonych otyłością i chorobami układu krążenia, głównymi problemami zdrowotnymi w Stanach Zjednoczonych. Badania te wykazały, że IF może mieć znaczący pozytywny wpływ na utratę wagi, metabolizm i zdrowie serca.

W badaniach klinicznych na ludziach, wykazano, że IF jest skuteczną strategią utrzymania wagi, gdzie ludzie są bardziej skłonni trzymać się schematów postu w przeciwieństwie do diety długoterminowej, pomagając im schudnąć i utrzymać utratę wagi w przeciwieństwie do diet jo-jo.

Ile potrwa, zanim doświadczę korzyści?

Przerywany post może sprzyjać utracie wagi i może poprawić zdrowie metaboliczne w czasie, poprzez wpływ na przekazywanie składników odżywczych, biologię okołodobową i mikroflorę jelitową. Te efekty mogą zająć trochę czasu. Badania utraty wagi IF zazwyczaj obejmują działania, które trwają od trzech do sześciu miesięcy. Dla większości ludzi w tych badaniach, trwa to od dwóch do trzech miesięcy, aby stracić 4,5 kg. W przypadku osób chorych na cukrzycę lub osób przedcukrzycowych, które chcą zmienić swój poziom A1C lub glukozy we krwi, zwykle potrzeba co najmniej trzech miesięcy, aby zobaczyć jak bardzo zmieniają się te poziomy.

W badaniu z 2016 r. nad ograniczonym w czasie żywieniem (wszystkie kalorie spożywane w 8-godzinym oknie każdego dnia) w połączeniu z treningiem oporowym u zdrowych mężczyzn, uczestnicy badań, którzy uczestniczyli w programie postu przez osiem tygodni, doświadczali spadku masy tłuszczu bez znaczącej zmiany masy mięśniowej. Osoby poszczące również doświadczły spadku IGF-1 i wzrostu stężenia adiponektyny, hormonu, który może być uwrażliwaczem na insulinę w wątrobie i mięśniach oraz pomóc w poprawie metabolizmu glukozy i tłuszczu.

Ważne jest, aby znaleźć dietę lub zmianę stylu życia metabolicznego, które można włączyć do swojego stylu życia w perspektywie długoterminowej, mając na uwadze negatywne skutki "diety jojo" dla większości ludzi. Wiele osób skorzysta na tym, że jeśli to możliwe, będzie kontynuować przerywany post w dłuższej perspektywie czasowej.

Czy przerywany post sprzyja długowieczności?

Istnieją obiecujące badania na zwierzętach, które pokazują, że ograniczenia żywieniowe, w tym ograniczenia kaloryczne i przerywany post, mogą przynajmniej w niektórych przypadkach wydłużyć okres zdrowego życia i opóźnić starzenie się różnych gatunków, od drożdży, przez myszy, po małpy. Mechanizmy molekularne tych wpływów obejmują eliminację lub poprawę funkcji starych lub uszkodzonych komórek, które zostały oznaczone przez organizm i uniemożliwiono ich podział. Post przerywany może być podstawowym czynnikiem sprzyjającym recyklingowi komórek starych, co w końcu może poprawić funkcję starzejących się tkanek.

Jednakże bardzo trudno jest badać starzenie się i biomarkery starych komórek u ludzi, szczególnie dlatego, że większość ludzi nie może lub nie chce uczestniczyć w długoterminowych badaniach interwencyjnych. Dane z takich badań na ludziach są rzadkie, a dziedziny ograniczeń kalorycznych i IF nie są wyjątkiem.

Podczas gdy IF może teoretycznie poprawić funkcję tkanek, szczególnie w odniesieniu do funkcji metabolicznej i rytmów okołodobowych, potrzebne są dalsze badania nad wpływem długotrwałego postu na żywotność i długość życia.

Czy istnieją inne korzyści zdrowotne wynikające z przerywanego postu?

Badania nad korzyściami płynącymi z postu przerywanego u ludzi, w formie badań klinicznych, są wciąż na wczesnym etapie rozwoju. Badania na zwierzętach wykazały różne korzyści zdrowotne postu, od zwiększonej produkcji kolagenu i leczenia ran po neuroplastyczność, poprawę funkcji mózgu i złagodzenie objawów choroby neurodegeneracyjnej. Większość badań IF u ludzi do tej pory

koncentrowało się na utracie wagi i korzyściach dla zdrowia metabolicznego. Należy pamiętać, że w dużej części, efekty uzyskanie w badaniach na zwierzętach zazwyczaj uzyskuje się również u ludzi.

Czy przerywany post jest dla mnie bezpieczny?

Większość ludzi może skorzystać z umiarkowanego postu (krótszego niż 24-48 godzin). Istnieją jednak obawy o bezpieczeństwo kobiet w ciąży, dzieci, osób chorych na cukrzycę typu 1 oraz osób niedożywionych lub nie otrzymujących właściwego odżywiania. Osobom tym zaleca się, aby nie pościły okresowo i powinny porozmawiać ze swoim lekarzem przed rozważeniem takiego postępowania w przyszłości.

Istnieją również obawy dotyczące małych dzieci, chociaż nie jedzenie po obiedzie i poszczenie przez 8-12 godzin przez noc prawdopodobnie nie jest problemem dla młodych nastolatków. Wstępne dane sugerują, że alternatywny post dzienny (z 500 kaloriami lub mniej w dni postu) może być bezpieczny i skuteczny dla otyłych młodych nastolatków.

Jak długo można bezpiecznie pościć?

Posty wodne (gdzie spożywa się jedynie wodę) trwające do 24-36 godzin są ogólnie bezpieczne i dobrze tolerowane na podstawie badań klinicznych. Jednakże, z perspektywy utraty wagi i utrzymania, 24-godzinny post wodny może być trudny do utrzymania i przyjęcia jako długoterminowa praktyka zdrowotna. Ludzie z zaburzeniami odżywiania nie powinni praktykować IF bez nadzoru lekarza. Jednakże, stwierdzono, że naprzemienny dzień postu zmniejsza uczucie depresji i napadów objadania się u osób otyłych, jednocześnie poprawiając postrzeganie obrazu własnego ciała.

Najlepiej dla zdrowia metabolicznego jest trzymać się schematu postu, który można łatwo utrzymać w czasie, z zastrzeżeniem, że należy zatrzymać post i zobaczyć się z lekarzem, jeśli doświadczysz uczucia lekkiej głowy lub znacznego dyskomfortu, lub jeśli grozi Ci niedowaga. Przerywany post nie jest jedynym sposobem na poprawę zdrowia metabolicznego; ważne jest, aby znaleźć skład posiłku i plan czasowy, który działa najlepiej dla Ciebie w dłuższej perspektywie czasowej.

Przed wprowadzeniem postów dłuższych niż 24h zaleca się przyzwyczajenie organizmu do postów krótszych przynajmniej przez tydzień czasu. Nie zaleca się stosowania postów ciągłych dłuższych niż ok. 5 dni, ze względu na brak dodatkowych pozytywnych efektów powyżej tego czasu, a pojawienie się efektów negatywnych.

Czy przerywany post jest dla mnie bezpieczny, jeśli poddaję się leczeniu nowotworu?

Powinieneś skonsultować się ze swoim lekarzem lub onkologiem przed rozpoczęciem przerywanego postu podczas każdego rodzaju leczenia nowotworu, zwłaszcza jeśli doświadczasz utraty mięśni, złego odżywiania lub innych skutków ubocznych leczenia. Istnieją jednak dowody pochodzące z badań in vitro, badań na zwierzętach i wczesnych badań klinicznych na ludziach, przeprowadzonych przez dr Valtera Longo z Instytutu Długowieczności USC i współpracowników, że okresowy post lub niskobiałkowa dieta na czczo może uwrażliwiać komórki nowotworowe na skutki chemioterapii, chroniąc jednocześnie zdrowe komórki immunologiczne i inne komórki przed skutkami ubocznymi. Ścieżka IGF-1R (receptor insulinopodobnego czynnika wzrostu 1) wydaje się odgrywać kluczową rolę w wpływie ograniczeń żywieniowych na progresję nowotworów i wrażliwość na leczenie.

Wyniki badań nad korzyściami płynącymi z IF dla pacjentów chorych na raka poddawanych chemioterapii, opartych na różnicowej odporności komórek nowotworowych na stres, są obiecujące, ale wstępne. Długotrwały post w kolejności kilkudniowej może mieć inne skutki uboczne i nigdy nie powinien być przeprowadzany bez konsultacji z lekarzem, onkologiem lub innym ekspertem w dziedzinie ochrony zdrowia.

Czy post może mieć negatywny wpływ na gęstość kości?

Nic nie wskazuje na to, że okresowy post może mieć negatywny wpływ na zdrowie kości. W badaniu kobiet po menopauzie, przeprowadzonym w laboratorium Dr. Kristy Varady, sześć miesięcy naprzemiennego postu dziennego nie miało wpływu na gęstość kości według badań DEXA.

Czy powinienem się martwić o potencjalny negatywny wpływ pomijania posiłków na poziom cukru we krwi?

W opublikowanym w 2017 r. badaniu na małą skalę pojawiły się obawy związane ze pominięciem śniadań (post przedni) powodujące ostry stan nietolerancji glukozy mięśniowej po ponownym nakarmieniu. Istnieją pewne dowody, oparte na naturalnych codziennych cyklach wrażliwości na insulinę, że lepiej jest pominąć obiad lub rozpocząć długotrwały post wczesnym wieczorem, w przeciwieństwie do pominięcia śniadania lub postu do późnego popołudnia. Jednakże, dokładne badania dotyczące postu, które uwzględniają wpływ postów trwających od 24 do 48 godzin na osoby, które nie są przyzwyczajone do okresów postu o takim czasie trwania, niekoniecznie wskazują na to, co by się stało u osób, które regularnie praktykują post, mówi dr Krista Varady. Po miesiącu naprzemiennych dni postu, uczestnicy badań w przeważającej mierze doświadczają spadku poziomu glukozy i insulinooporności, w oparciu o komórkową adaptację do stresu związanego z postem.

Czy stracę mięśnie, jeśli będę stosować przerywany post przez dłuższy czas?

Jak we wszystkich formach ograniczeń dietetycznych, które prowadzą do utraty wagi, post przerywany może powodować zarówno utratę tłuszczu, jak i chudej masy ciała w czasie. Jednakże, istnieje kilka dowodów, że utrata wagi przez IF może prowadzić do mniejszej utraty mięśni w porównaniu do utraty tłuszczu niż tradycyjne diety lub ograniczenia kalorycznego. Podczas gdy tradycyjne diety bez ćwiczeń zwykle prowadzi do utraty masy ciała, która składa się z 75% tłuszczu i 25% mięśni, IF może prowadzić do albo podobnego lub mniejszego procentu utraty mięśni, lub tak mało jak 10%. Regularne ćwiczenia, zwłaszcza treningi siłowe lub oporowe, mogą złagodzić utratę mięśni podczas regimenu IF, które prowadzą do utraty wagi. Zazwyczaj zawsze traci się mięśnie gdy traci się wagę. Jednak istnieje pewne badanie średniej wielkości, gdzie w miarę wysportowani mężczyźni, pomimo utraty wagi zyskali chudą masę mięśniową, stosując post przerywany.