

RELUAREA ALIMENTAȚIEI DUPĂ POST

Postul este definit ca fiind acea perioadă din an în care are loc reducerea sau absența aportului alimentar pe o durată variabilă de timp. Totodată pe lângă beneficiile spirituale pe care postul le aduce și care sunt și cele mai importante, această perioadă poate fi un prilej foarte bun pentru renunțarea obiceiurilor alimentare nesănătoase și adoptarea unui stil de viață sănătos.

După aceste perioade în care corpul este privat de anumite alimente, inclusiv de lichide, cum este cazul în „postul negru”, revenirea la alimentația obișnuită trebuie gestionată cu foarte mare atenție pentru a preveni disconfortul gastrointestinal, dezechilibrele metabolice sau chiar sindromul de realimentare care poate să survină la persoanele aflate la risc.

În perioada de post, organismul a fost obișnuit cu alimente foarte ușoare din punct de vedere caloric precum și al conținutului de grăsimi, motiv pentru care și producția de enzime destinate digestiei acestor compuși a scăzut considerabil.

Principalele manifestări pe care le pot experimenta persoanele care au ținut post pentru o anumită perioadă, în momentul reluării alimentației, cuprind disconfortul gastrointestinal manifestat prin tulburări ale tranzitului intestinal, flatulență, meteorism abdominal și dureri abdominale.

Persoanele diagnosticate cu diabet zaharat se vor confrunta cu fluctuații ale glicemiei în perioada de reluare a alimentației.

O altă afecțiune care poate apărea în rândul persoanelor care sunt malnutrite sau care s-au aflat într-o stare de inanție (înfometare) este sindromul de realimentare care se caracterizează în special prin apariția dezechilibrelor electrolitice și care pot fi deosebit de periculoase dacă nu sunt recunoscute și gestionate în timp util.

Așadar reluarea alimentației este la fel de importantă precum postul în sine. Specialiștii recomandă ca aceasta să fie făcută treptat, evitând mesele voluminoase și alimentele procesate, pentru a preveni indigestia. Ideal este ca revenirea la alimentația anterioară postului să se facă într-un număr de zile egal cu jumătatea perioadei de post. De exemplu dacă o persoană a ținut post 14 zile, reluarea completă a alimentației să aibă loc în 7 zile.

Așa cum la începerea postului organismul a avut nevoie de 3-4 zile pentru a încetini digestia și în momentul reluării alimentației primele 4 zile sunt foarte importante.

Astfel în prima zi de reluare a alimentației este recomandat să se consume o supă strecurată preparată din legume fierte precum morcov, țelină, păstârnac, cartofi, ceapă și dovlecel, la care se poate adăuga o cantitate redusă de orez. Ideal ar fi ca aceste alimente să fie porționate în 4-5 mese mici pe zi.

Ulterior, în zilele 3-4, dacă procesul de digestie a fost reluat corespunzător, lucru resimțit prin prezența senzației de foame, se pot consuma pe lângă supă și legumele fierte sau gătit la abur. În zilele ulterioare, dacă persoana prezintă toleranță digestivă, se pot adăuga salate. Alte alimente ce pot fi introduse sunt iaurturile sau brânza de vaci cu un procentaj redus de grăsimi dar și peștele slab.

Alimente precum carnea roșie sau cea grasă, semințele dar și unele legume precum ciupercile și vânăta, vor fi adăugate printre ultimele, treptat.

Pe toată durata perioadei de reluare a alimentației este de dorit să se evite alimentele care conțin zahăr adăugat, grăsimile grele și alimentele procesate. Totodată consumul de alcool este strict interzis. Este cunoscut faptul că alcoolul consumat în combinație cu alimentele cu un conținut crescut de grăsimi, după o perioadă de post, poate duce la apariția unei afecțiuni cunoscute sub denumirea de pancreatită acută, care netratată corespunzător și în timp util, poate avea fi potențial fatală.

Este indicat consumul a 2L de apă pe zi, dacă nu există alte restricții în acest sens.

Un alt aspect deosebit de important în procesul de reluare al alimentației este faptul ca la o masă să nu fie consumate mai multe tipuri de alimente, cel puțin nu în primele zile.

Astfel, revenirea treptată la alimentația anterioară postului reprezintă o componentă esențială pentru restabilirea echilibrului metabolic, protejarea funcționalității optime a sistemului digestiv și prevenirea complicațiilor acute precum sindromul de realimentare sau tulburările glicemice. O reluare a alimentației progresivă permite organismului să-și recapete treptat procesele enzimatice și hormonale implicate în digestie, absorbție și utilizarea optimă a nutrienților.

Porțiile mici și frecvente, mestecatul lent și atenția la semnalele corporale precum cele de foame și sațietate ajută la evitarea supraîncărcării gastrice și implicit a simptomelor precum greața, vărsăturile, diareea iar hidratarea corespunzătoare preferabil cu apă este esențială pentru corectarea deficitului hidric acumulat în timpul postului.

Reintroducerea treptată a alimentelor conținând fibre și a produselor fermentate poate susține recuperarea microbiotei intestinale, dar trebuie făcută prudent pentru a evita balonarea sau disbioza tranzitorie.

În final, revenirea treptată la alimentația anterioară postului trebuie privită nu ca un singur act imediat, ci ca un proces deliberat, individualizat care să asigure tranziția optimă către starea de nutriție și sănătate preexistentă.