

TURVALLISEN PAASTON SÄÄNNÖT

Oikein toteutettuna paastosta ei ole haittaa terveelle aikuiselle. Tärkeää on huolehtia riittävästä nesteen saannista. Yleisiä paasto-oireita ovat paleleminen, päänsärky, väsymys, huono olo ja heikkouden tunne. Yleensä nämä oireet lakkaavat, kun paasto lopetetaan.

Paasto ei sovi useimmille pitkäaikaissairaille (kuten diabeetikoille tai sydänsairaille), raskaana oleville, imettäville, alipainoisille, syömishäiriöistä kärsiville tai kärsineille, lapsille tai vanhuksille.

Lähde: Terveyskirjasto