

Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 5. díl

„Konzumace alkoholu z několika úhlů pohledu“

V minulém díle tohoto seriálu jsem se v článku s názvem „Ke štíhlé postavě se člověk musí projít a prochodit“ věnovala tomu, co si myslím, že co stojí za tím, proč lidé nejčastěji přibírají na tělesné hmotnosti, tuku a proč se jim nedaří i přes snahy zhubnout. Jedním z důvodů byl i příjem alkoholu. Pojďme se podívat na konzumaci alkoholu trochu jinými očima než těma, které vidí jen to, že po alkoholu nastává dobrá nálada, ale když se to přežene, tak následně i stavy opilosti a druhý den i případná kocovina.

Já bych Vám ráda představila alkoholické nápoje z pohledu zdravotního a dietetického. Obecná tvrzení praví, že alkohol je látka škodlivá, vzniká na ní závislost, ale v přiměřeném množství je prospěšná pro srdce a cévy. Ale jak je škodlivá? A co znamená přiměřená dávka?

Jedním z faktů je, že alkohol je za 1.) tkáňový jed a za 2.) karcinogenní, tedy rakovinotvorný. Všichni víme, že pokud se posilíme větší dávkou alkoholu, která není pro náš organismus již únosná, přičemž u každého je tato dávka jiná, může nastat otrava organismu a to i velmi rychle, neboť alkohol se rychle vstřebává do krve. V krajních případech může po akutní intoxikaci nastat koma s útlumem dechového centra v prodloužené míše a následné udušení či celkové selhání organismu. To jsou účinky naráz zkonsumovaného alkoholu. Avšak dlouhodobé vyšší dávky alkoholu - nazvala bych to chronickou konzumací alkoholu, kdy se člověk stává otrokem alkoholu, přináší jiné zdravotní důsledky. „Alkoholový jed“ tráví tělo a orgány postupným způsobem, kdy nám „užirá“ mozkové buňky, ničí játra, slinivku břišní, ledviny, u žen i prsní žlázy atd. nejen svou toxicitou, ale i tím, že alkohol podporuje vznik rakovin různých orgánů (= karcinogenitou). Na svědomí tedy může mít nejčastěji například rakovinu tlustého střeva, slinivky břišní, jater, ledvin, u žen rakovinu prsu... Možná si říkáte, že tyto řádky se týkají pouze alkoholiků. Nikoliv. Dlouhodobé negativní působení alkoholu na lidské zdraví má i malá denní dávka. V těchto případech znovu závisí na ostatních faktorech životního stylu, zdali svým dalším chováním alkoholu pomáháte se k rakovině „dopracovat“ nebo naopak pěstujete zdravý životní styl a snažíte se takto nežádoucí vlivy alkoholu eliminovat. Osobně lidem na otázky ohledně konzumace alkoholu říkám svůj názor (zdali pít či nepít) takový, kdy pokud nemají zdravotní problémy, které by pití alkoholu naprosto vylučovaly, tak doporučuji 1-2 dcl vína nebo 0,3l 10° piva v maximální denní dávce (nikoliv denní dávky kumulovat například do jednoho dne v týdnu). Stále totiž dosud existují potvrzené informace, že malá řízená denní dávka alkoholu



(viz výše mé doporučení) má blahodárné účinky na prevenci srdečně-cévních nemocí či pružnost cév. Další paradox mi vyvstává na mysli, pokud zmíním červené víno, které obsahuje i flavonoidy (především resveratrol), což jsou přírodní antioxidanty, které naopak naše tělo před zhoubným bujením buněk chrání. Avšak ani tato skutečnost není důvodem pro navýšení denního doporučeného množství vypitého červeného vína. Naopak, místo dalších dvou deci si raději dejte tmavé hrozny, které jsou zdrojem resveratrolu taktéž.

Další věcí je, že alkohol je v dnešní době společenskou normou, kdy například kuřáků cigaret ubývá, kdežto konzumentů alkoholu naopak přibývá. Bez skleničky alkoholu si v mnoha případech nedokážeme společné posezení s rodinou či přáteli ani představit. Tady ovšem pozor i na další negativní dopad většího množství alkoholu – alkohol má vlastnost prohlubovat aktuální psychické rozpoložení člověka. Člověk se smutnou náladou se stává ještě depresivnější, bojovně naladěný člověk agresivnější, lhář se stává pravdomluvným... ☺

A jak si na tom stojí takový alkohol z pohledu hubnutí? Aby náš organismus mohl fungovat, potřebujeme přijímat energii z jídla a nápojů (velmi orientační hodnota pro denní energetický příjem ženy je asi 8000kJ a 10000kJ pro muže). Pokud sníme 1g tuku, dodáme tím organismu 38kJ, pokud sníme 1g cukrů, tělo si vezme 17kJ, stejně tak z 1g bílkovin. A věděli jste, že 1g alkoholu obsahuje více energie než cukry a bílkoviny a jen o něco málo než tuky? Přesněji: 1g alkoholu dodá tělu 29kJ. Pro představu Vám ukážu přehled energetické hodnoty některých druhů alkoholických nápojů:

- 0,2l bílého vína (suché) = 440kJ
- 0,2l červeného vína (suché) = 624kJ
- 0,5l 10° světlého výčepního piva = 800kJ
- 0,5l 12° světlého piva (ležák) = 945kJ
- velký panák destilátu (5cl) = 525kJ
- 5cl becherovky = 600kJ
- 1dcl vaječného likéru = 1190kJ

To, že alkohol může způsobovat přibírání na váze je tedy nesporný fakt, protože často člověk nezůstane u jedné skleničky. Alkoholické nápoje se velmi snadno ukládají do tukových zásob a to hlavně v oblasti břicha.

Proto chcete-li se zbavit velkých bříšek, dejte si raději vody kalíšek. ☺

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113