



MITI O ALKOHOLU

Stare modrosti o alkoholu bi bilo vredno premisliti na novo

Preverili smo, koliko resnice je v najpogostejših mitih o alkoholu. Je rdeče vino res zdravo za kri, je dobro spiti kratkega ob prehladu ali pred spanjem?

Jana Juvan

Kje sem s pitjem alkohola in kako to vpliva name? Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) si želijo, da bi si vsak kdaj zastavil to vprašanje, "ker danes vemo, da je pitje alkohola lahko škodljivo že v manjših količinah." Zagnali so kampanjo pod sloganom Nazdravi življenje brez alkohola, s katero želijo ljudi spodbuditi tudi k razmisleku o pogosto napačnih prepričanjih, povezanih s pitjem alkohola.

Izhajajo iz tega, da Slovenija spada med države, kjer prevladuje tako imenovana mokra kultura. Zanj je značilno, da je alkohol zelo lahko dostopen, njegova poraba visoka in pitje alkohola zelo normalizirano kot del vsakdanjika in praznikov. "V 'mokri kulturi' se vedno znova išče nek vzrok ali bolje rečeno razlog za pitje alkohola. Pitje alkoholnih pijač postane tako navada, vzorec – pijemo pri jedi, 'za prebavo', pijemo v družbi, 'za dobro voljo', pijemo 'na zdravje' ... Pijemo pa tudi zato, da 'bi si pomagali' ob različnih težavah, bodisi telesnih ali duševnih," našteje Jasmina Črnko Papić, ki na NIJZ skrbi za projekt SOPA - Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola.

Na tak način pridemo do cele vrste različnih prepričanj, modrosti, nasvetov, ki se jih v naši družbi zmotno držimo "kot pijani plota", še razloži. Našteje najpogostejše: vino naj bi bilo dobro za kri (predvsem rdeče vino), šilce žganja naj bi bilo odlična rešitev, ko prebolevamo prehlad ali kakršnokoli drugo bolezen, pivo pa je baje dobro za regeneracijo po treningu in vir vitaminov B, hkrati naj bi preprečevalo nastanek raka na prostati, ker vsebuje veliko antioksidantov in flavonoidov. Toda sogovornica je jasna: "Vsi ti miti, modrosti, prepričanja seveda ne držijo. Tem prepričanjem danes nasprotujejo jasna in pregledna strokovna in znanstvena spoznanja."

Ugotavlja tudi, da imajo ljudje pri pitju alkohola pogosto v mislih le dolgoročne posledice, za katere imajo občutek, da se jih ne tičejo, ker alkohol pijejo le "tu in tam" ali pa "manj kot drugi". Po drugi strani pa so morda pri njih že prisotne kratkoročne posledice, kot so nihanje razpoloženja, slabši spanec, slabša imunost, pogostejši konflikti, večje tveganje za prometne nesreče in druge nezgode, ki jih niti ne povezujejo s pitjem alkohola. "Posledično seveda tudi ne razmišljajo o potrebni spremembi v smeri zmanjšanja ali opustitve pitja alkohola. Kar pa ne pomeni, da posledice, če jih ni danes, ne pridejo niti jutri," sklene Jasmina Črnko Papić.

Dobro za kri, proti prehladu in za spanje?

Pa pogledjmo, kakšni so najpogostejši miti in zmote o alkoholu, ki veljajo v naši družbi. Eden najpogostejših izgovorov za pitje rdečega vina je, da je to v resnici dobro za kri. "Pogosto slišimo, da je rdeče vino dobro za srce in krvni obtok. Novejše raziskave kažejo, da to ni res, da lahko pitje alkohola vpliva celo na pojav miokardije in srčnega infarkta. Prav tako alkohol škodljivo deluje na večino drugih organov v telesu. Večje količine popitega alkohola lahko sčasoma povzročijo tudi slabokrvnost zaradi motene presnove vitaminov, ki so soudeleženi pri tvorjenju rdečih krvnih celic," pojasnjuje Jasmina Črnko Papić. Na spletni strani SOPA pa lahko izvemo tudi, da alkohol v večjih količinah "okvarja srčno mišico, vpliva na ritem bitja srca, zvišuje krvni tlak ter povečuje količino maščobe v krvi, telesno težo in tveganje za hemoragično možgansko kap." Mit o rdečem vinu je torej razliti.

Kaj pa tisti o zdravem šilcu žganja, ko se nas loteva prehlad? "Gre za zelo razširjen mit, ki pravi, da 'alkohol razkužuje, ubija viruse in bakterije'. To je za določeno obliko etanola lahko res, če gledamo zunanjo uporabo, kot je razkuževanje rok in površin ... Kar se

tiče pitja alkoholnih pijač, pa ta mit zagotovo ne drži. Pitje alkohola pravzaprav dodatno obremeni naš organizem in celo poveča možnost okužbe in vnetnih procesov še 24 ur po zaužitju," pravi Jasmina Črnko Papić. S tem ko za boj proti prehladu spijemo 'kratkega', virusom torej olajšamo pot in ne nasprotno.

Pa kozarček, dva pred spanjem? Je vsaj to dobrodošlo, da se sprostimo in lažje zaspimo? "Čeprav ima popit alkoholna pijača lahko kdaj sprostitveni učinek in olajša uspanje, alkohol in spanje nista prijatelja. Že manjša količina popitega alkohola se takoj vsrka v krvni obtok in med drugim škodljivo učinkuje tudi na možgane in živčni sistem. To pa lahko vpliva na moten potek spanja in moteno dnevno budnost," se glasi jasen odgovor sogovornice.

V hladnejših mesecih je pogost tudi mit, da se z alkoholom grejemo. V resnici pa z njim dosežemo celo nasproten učinek. Kot piše na spletni strani projekta SOPA: "Pod vplivom alkohola se žile v podkožju razširijo, zaradi česar ima človek res občutek, da mu je topleje, vendar takrat izgublja več toplote, kot bi je sicer."

Precej znano je po drugi strani, da je alkohol škodljiv za jetra. "Telo, predvsem jetra, potrebuje čas, da popiti alkohol presnovi – eno merico v uri do uri in pol," še piše na spletni strani projekta SOPA.

Odvisnost ni edina težava

Pri pitju alkohola, ki je tako zakoreninjeno v družbi, je težje tudi prepoznati odvisnost pri sebi ali svojih bližnjih. Po nekaterih podatkih le deset odstotkov ljudi z odvisnostjo poišče strokovno pomoč. Na NIJZ pa opozarjajo, da zasvojenost ni edina zdravstvena težava, ki jo lahko imamo zaradi alkohola. "Zasvojenost z alkoholom je ena izmed možnih negativnih posledic pogostega pitja al-

alkohola, kar ne pomeni, da negativne posledice pitja alkohola niso prisotne, preden posameznik postane zasvojen. Tudi tvegano pitje alkohola vpliva na zdravje, odnose, splošno počutje," razloži Jasmina Črnko Papić.

Sogovornica opaza, da je veliko ljudi zelo pozornih na to, kako na njih vplivajo preveč sladkorja in soli ter premalo gibanja. Do alkohola pa imamo kot mokra kultura drugačno držo. "To, da je alkohol prisoten praktično povsod v

vsakdanjiku, se nam zdi bolj običajno, kot če ga ne bi bilo. S tem dobimo lažen občutek, da je pitje alkohola nekaj, kar ne škoduje ali za nas ne predstavlja resnega tveganja in ne bo imelo posledic," še doda Jasmina Črnko Papić. Kot kaže, vse stare modrosti le niso zlata vredne, o nekaterih bi bilo treba temeljito premisliti.

Slovenija se sicer v EU uvršča na peto mesto po porabi alkohola na prebivalca. Leta 2019 je registrirana poraba

alkohola znašala 11,05 litra čistega alkohola na vsakega prebivalca Slovenije, starejšega od 15 let. Poleg registrirane porabe alkohola pomeni v Sloveniji veliko težavo tudi obsežna neregistrirana poraba alkohola iz domače proizvodnje. V bolnišnicah v Sloveniji imamo zaradi škode, povezane izključno z alkoholom, vsak dan deset hospitalizacij, v povprečju 3876 na leto, še kažejo podatki NIJZ.

Kako prepoznamo alkoholizem?

Zasvojenost z alkoholom po podatkih projekta SOPA opredelimo pri posamezniku, pri katerem so bili v zadnjem letu prisotni vsaj trije od naslednjih pojavov:

1. Povečana toleranca, zaradi katere je za doseganje enakega učinka potrebna čedalje večja količina alkohola.
2. Telesne motnje zaradi odtegnitve alkohola (abstinenčna kriza).
3. Težko obvladljiva želja po pitju alkohola.
4. Težave pri obvladovanju pitja alkohola, vztrajanje pri pitju alkohola kljub škodljivim posledicam.
5. Zanemarjanje drugih dejavnosti zaradi pitja alkohola.

Kaj je zdrava meja?

Zdravega pitja alkohola ni, je jasna stroka. Obstajajo pa širše sprejete meje tako imenovanega manj tveganega pitja alkohola. Te so različne glede na spol in so precej ohlapne, saj je veliko odvisno od posameznikovih telesnih in duševnih lastnosti, zelo pomembne pa so posledice pitja alkohola. Praviloma moški naj ne bi spil več kot dve merici na dan, ženska pa ne več kot eno merico, ki vsebuje 10 gramov alkohola - to je en deciliter vina ali 2,5 decilitra piva ali 0,3 decilitra žgane pijače. Ob tem naj vsaj en dan v tednu ne bi popili popolnoma nič alkohola. Prav tako ob posebnih priložnostih naj ženske ne bi spile več kot tri merice, moški pa ne več kot pet meric alkohola. Tudi ni vseeno, ali svojo "tedensko dozo" spijemo naenkrat ali postopoma. Opijanje namreč močneje poškoduje možgane kot redno pitje manjših količin alkohola.

Veliko ljudi je zelo
pozornih na to, kako
na njih vplivajo preveč
sladkorja in soli ter
premalo gibanja. Do
alkohola pa imamo kot
mokra kultura drugačno
držo



V "mokri kulturi" se vedno znova išče nek vzrok ali bolje rečeno razlog za pitje alkohola. Foto: Andrej Petelinšek

Vsaj en dan v tednu naj bo popolnoma brez alkohola. Foto: Profimedia

