



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 28. 2. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Alkohol - jak je to s ním doopravdy? Výsledky studie Lancet

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Alkohol---jak-je-to-s-nim-doopravdy-Vysledky-studie-Lancet__s10012x19144.html

Že přemíra alkoholu škodí na těle i na duchu je všeobecně známý, byť ne vždy akceptovatelný fakt. Na druhou stranu převládá přesvědčení, že „umírněná“ konzumace alkoholu je zdraví prospěšná, zejména co se týká kardiovaskulárních rizik nebo diabetu. Jak je to tedy doopravdy? Může být alkohol součástí zdravého životního stylu a jaké množství je prospěšné, resp. neškodí zdraví?



Češi patří mezi národy s nejvyšší spotřebou alkoholu. Podle zprávy českého statistického úřadu z roku 2017 vyplývá, že průměrná spotřeba alkoholu za 1

obyvatele ČR činí 170 l, což je **v hodnotě čistého lihu 9,8 l**.

Sny o alkoholu se bortí

V minulém roce byla v prestižním časopise LANCET publikována zajímavá studie o škodlivosti i střídavého příjmu alkoholu. Jednalo se o rozsáhlou metaanalýzu více než 1200 zdrojů dat o spotřebě alkoholu a jeho negativních dopadech na zdraví. Ukázalo se, že relativně bezpečný příjem alkoholu je relativně velmi nízký, již dávky převyšující 100 g etanolu týdně **zkracují délku života a zvyšují rizika vzniku řady onemocnění**.

Co je jednotka alkoholu?

Podle současných doporučení platných v ČR by příjem alkoholu neměl být vyšší než 2 jednotky pro muže a 1 jednotka pro ženy. Jednotkou se rozumí **10 g etanolu**.

- Toto množství je obsaženo například ve 330 ml 10° piva, ve 250 ml 12° piva nebo ve 100-125 ml vína. Dá-li si tedy žena klasickou „dvojku“ vína, znamená to přijmout dvojnásobek doporučeného denního příjmu alkoholu. Dva velké panáky destilátu o 38 % objemových procentech alkoholu obsahují dokonce 30 g etanolu, **tedy 3 jednotky alkoholu!**

Existují prospěšné účinky alkoholu?



Zvláště příznivý efekt bývá přisuzován červenému vínu, především pro obsah antioxidačně působícího resveratrolu. Blahodárné účinky jsou připisovány také pivu, u kterého je vyzdvihován zejména **obsah vitamínu B a minerálních látek**, což ve výsledku činí z

piva ideální iontový nápoj. Poslední studie však ukazují, že z pohledu případného pozitivního účinku je lhostejné, zda jste příznivcem piva, vína nebo si dopřejete „štamprličku“. Rozhodující je obsah alkoholu, který v malých dávkách působí relaxačně, a tím i snižuje úroveň stresu.

- Alkohol v malých dávkách také příznivě ovlivňuje poměr [LDL:HDL cholesterolu](#) a má i vliv na krevní srážlivost.

Z těchto důvodů je popisován kladný vliv alkoholu v **prevenci onemocnění srdce a cév**. Výsledky sledování ukazují, že nejnižší riziko vzniku

kardiovaskulárních onemocnění je při konzumaci do 20 g alkoholu za den. Opět se ale dostáváme k otázce množství. Hranice mezi " prospěšným " a již „škodlivým“ množstvím alkoholu je velice tenká.

- Denní příjem alkoholu činící **průměrně 25 g alkoholu** zvyšuje riziko vzniku hypertenze o 43 %, v případě, že denně zkonsumujete 50 g alkoholu (pro lepší představu to je půllitr vína nebo 2 velká a jedno malé 12 % pivo) zvyšuje se riziko o celých 104 %!

Alkohol ve vyšších dávkách působí i toxicky **na samotný srdeční sval**, prokázáný je i nepříznivý vliv alkoholu při vzniku poruch srdečního rytmu.

V čem alkohol škodí?

Výčet negativních důsledků neumírněné konzumace alkoholu by vydal na minimálně dva dlouhé články. Je však namístě zdůraznit především negativní vztah alkoholu a **rizika vzniku nádorových onemocnění**. Na rozdíl od kardiovaskulárních onemocnění zde funguje bezprahová závislost, což znamená, že nejnižší riziko je **při nulové konzumaci** a přímo úměrně se stupňuje již od nejnižších hodnot. Prokázána byla souvislost mezi příjmem alkoholu a zvýšeným rizikem nádorů dutiny ústní, hrtanu, hltanu, jícnu, tlustého střeva a rekta, jater a také prsu. V případě rakoviny prsu již denní konzumace

25 g alkoholu **zvyšuje riziko o 25 %**.

Často se také zapomíná na význam alkoholu při vzniku obezity nebo poruch výživy. Jen pro představu, vypití 8 piv znamená energetický příjem 7000 kJ, což je **100 % potřeb** bazálního metabolismu u středně těžce pracujícího muže.

Lépe denně nebo jednou týdně pořádně?



Častým dotazem je, zda je lepší se jednou týdně „zbořit“ nebo si denně dopřávat deci vína. Závěry hovoří jasně - větším rizikem je **jednorázově vysoký příjem alkoholu**, byť proložený třeba týdnem abstinence. Jako nepříznivé se také ukazuje pití alkoholu

na lačno, naopak je zdůrazňován příznivý vliv popíjení alkoholu k jídlu, jako je tomu například ve Francii.

Kolik alkoholu je tedy v pořádku?

Definovaný „no-effect-level“ neexistuje. Zvláště opatrní by měli být potomci alkoholiků, u kterých je riziko rozvoje alkoholismu **pětinásobně vyšší**. Silnou genetickou vazbu potvrzuje i přítomnost genů zodpovědných za zvýšenou náchylnost k alkoholismu.

S výjimkou kardiovaskulárních onemocnění a diabetu existuje u většiny onemocnění spojených s alkoholem **lineární závislost na dávce** – tedy čím více alkoholu, tím vyšší riziko.

Při posuzování nepříznivého vlivu na zdraví je třeba vzít v úvahu i **ostatní aspekty životního stylu** – kouření, skladbu stravy, tělesnou hmotnost, pohyb atp. Ostatně nezohlednění těchto faktorů je vyčítáno i výše citované studii v Lancetu.

Každopádně závěr je takový, že týdenní příjem alkoholu by **neměl být vyšší než 100 g alkoholu**. Současná česká doporučení těmto požadavkům vyhovují v případě žen, u mužů je dávka o 40 g vyšší. Takže pánové, i v případě umírněného pití by bylo ideální si **dvě piva týdně odpustit**.

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz