magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 27. 7. 2020 | Mgr. Kristina Šístková

Alkohol a dieta nejdou k sobě. Nula živin - spousta energie

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Alkohol-a-dieta-nejdou-k-sobe.-Nula-zivin--spousta-energie__s10012x19779.html

Alkohol k létu patří, stejně jako pokusy o redukci hmotnosti. Pokud chcete zhubnout, rozhodně není vhodné každý večer zakončit sklenkou vína či drinkem. Při takovém chování hmotnost bude buď stoupat, nebo přinejlepším stagnovat.

Nula potřebných živin, spousta energie

Sklenička ke skleničce, pivo k pivu a přijmete tolik energie jako v jídle, které běžně sníte za celý den.

- Konzumace alkoholu představuje přibližně v průměru **5-10 % energetického příjmu u příležitostných konzumentů** a 20 % energetického příjmu u pravidelných konzumentů. Obsah energie v 1 g alkoholu je 29 kJ.

Ve srovnání se základními makroživinami je to téměř dvojnásobné množství energie oproti sacharidům a bílkovinám a o něco menší energetický příjem než při konzumaci gramu tuku. Velké pivo 12° obsahuje **20 g etanolu, tzn. 580 kJ**. Takové pivo nicméně neobsahuje pouze etanol, ale i další suroviny a jeho výsledná energetická hodnota se pohybuje kolem 950 kJ. Výživový přínos alkoholických nápojů však není téměř žádný.

Co zvyšuje energii v alkoholickém nápoji

Příjem energie se zvyšuje s množstvím alkoholu v daném nápoji. Nejvíce energie je tedy v destilátech.

Stejně tak v pivu **čím vyšší je jeho stupeň**, tím více je v něm energie. Ta závisí také na obsahu cukru v alkoholickém nápoji.

Jeden smetanový koktejl může mít energetickou hodnotu jako snídaně nebo menší oběd.

Alkohol nelze při hubnutí doporučit, protože:

- má vysokou energetickou hodnotu,
- má vysoký glykemický index
- hrozí **dehydratace** organizmu
- organizmus musí alkohol odbourat a čerpá z něho přijatou energii jako první, tím brání zpracování ostatních živin, které se následně mohou ukládat ve formě tuku
- dochází ke zvýšenému ukládání **tuků především do břišní oblasti**
- ovlivňuje Leydigovy buňky ve varlatech, které produkují testosteron, který mimo jiné zvyšuje odbourávání tuků
- hrozí riziko hypoglykémie
- při jeho konzumaci se často **uzobávají nevhodné pochutiny** (nejčastěji slané a tučné), čímž se mnohonásobně zvýší energetický příjem
- kocovina (dehydratace, bolest hlavy, nevolnost, zvracení, únava, průjem aj.) - ovlivní následující denní režim, tzn. jak výběr potravin, tak zařazení pohybové aktivity
- **prohlubuje depresivní stavy** a splíny z neúspěšného hubnutí tak zahnat rozhodně nepomůže

Zásady pro výjimečné zařazení alkoholu

-

dosáhnu kalorického deficitu
- nevynechám jídla během dne
- adekvátně se najím před plánovaným posezením – komplexní strava **bohatá především na bílkoviny**
- zvýším pohybovou aktivitu
- vyberu nejméně kalorický nápoj - ideálně vinný střik ze suchého bílého vína nebo vyzkouším nealkoholické pivo, nikoli piva ochucená
- **pohlídám si množství** (1 sklenka vína, 0,3 l piva, 1 panák)
- vyvaruji se kombinaci alkoholu s džusy, energy drinky a dalšími již samostatně kalorickými nápoji

Další rizika

Kromě toho, že nedojde ke snížení hmotnosti, hrozí riziko vzniku dalších onemocnění, která souvisí s nadměrným příjmem alkoholu. Např. steatóza, v horším případě cirhóza jater, hypertenze, diabetes mellitus II. typu, pankreatitida, **alkohol dokonce snižuje plodnost** a zvyšuje riziko nádorových onemocnění.

Spolu s konzumací alkoholu se snižuje i kvalita stravy a současně dochází i k narušení vstřebávání živin v trávicím traktu a k poruše trávení, které vedou k následné podvýživě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz