



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 1. 2. 2022 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Suchý únor jako příležitost vzdát se alkoholu

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Suchy-unor-jako-prilezitest-vzdat-se-alkoholu\\_\\_s10012x20185.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Suchy-unor-jako-prilezitest-vzdat-se-alkoholu__s10012x20185.html)

Alkohol pro fungování našeho organismu nepotřebujeme, přesto si ho mnoho lidí dopřává, a to třeba i pravidelně. Určitě už jste slyšeli o osvětové kampani Suchý únor, která vyzývá k měsíčnímu zřeknutí se alkoholu. Přemýšlíte o tom, že si také „naordinujete“ únorovou abstinenci? Přečtěte si, proč má smysl nepít – alespoň ten jeden měsíc.



## **Prázdne kalorie**

Sklenka vína večer je pro vás součástí denního rituálu? A někdy nejen jedna? Pokud jste se rozhodli v novém roce zhubnout, únorová abstinence by vám v

tom mohla pomoci. Možná budete překvapeni, **kolik kalorií vlastně abstinencí „ušetříte“**.

- Alkohol přináší prázdné kalorie – není zdrojem žádných potřebných, důležitých nebo prospěšných živin či jiných látek a jeho energetická hodnota rozhodně není zanedbatelná. Jeden gram čistého alkoholu, který přijmeme, nám dodá 29 kJ (6,9 kcal). To je více než u bílkovin či sacharidů (1 g = 17 kJ), ale stále méně než u tuků (1 g = 37 kJ).

Platí, že čím vyšší je podíl alkoholu v drinku, který si vybereme, tím [více „prázdných kalorií“](#) v něm přijeme – záleží samozřejmě i na konzumovaném množství. V případě oblíbeného piva, či sladšího vína je sice podíl alkoholu nižší, ale u nich **navíc musíme počítat i s energií z přítomných sacharidů** (ječmenný slad u piva a zbytkový cukr u vína). Podobně je tomu i u míchaných nápojů kde je součástí receptury džus, ovocná šťáva, tonic, kolový nápoj, sirup nebo smetana či smetanový likér.

Alkohol také **zvysuje chuť k jídlu** – často se tak jedno pojí s druhým. Tučnější sýr nebo salám, oříšky či jiné slané pochutiny, jednohubky. Přestože je zcela jistě dobré nepít, když jsme hladoví a máme prázdný žaludek, často máme spolu s alkoholem tendenci **preferovat ty méně vhodné potraviny** a pokrmy. A ne vždy se nám podaří sníst jich jen rozumnou porci. A to pak samozřejmě příjem energie dále stoupá.

## Nižší zátěž pro játra i ledviny



Alkohol je jednoznačně cizorodá škodlivá látka, která se odbourává v našich játrech pomocí enzymu alkohol-dehydrogenáza. Náš organismus nemůže odložit zpracování alkoholu na později, musí se mu věnovat v době, kdy alkohol přijímáme. Rychlost odbourávání je samozřejmě omezená, náš organismus využívá primárně energii získanou z alkoholu a nemá kapacitu věnovat se zpracování dalších živin. Pokud nevydáme dostatek energie, přebytek se pak [ukládá ve formě tuku](#), a to zejména v oblasti břicha.

- Zvýšená a pravidelná konzumace alkoholu játrům nesvědčí, **jaterní buňky jsou jím poškozovány**. A i když mají tyto buňky určitou regenerační kapacitu, mohou se objevit změny, které ovlivní celkovou činnost jater – ztučnění, zánětlivé změny až rozpad jaterních buněk, který může vést i k jaterní cirhóze a dalším problémům. Dopřejte tak svým

**játrům klidnější období** – zahálet ani tak nebudou, i bez alkoholu mají práce dost.

- Alkohol také zvyšuje tvorbu moči. Při jeho konzumaci vyloučíme více tekutin, což samozřejmě nutí více pracovat naše ledviny a také to **negativně ovlivňuje stav hydratace** organismu. Dehydratace je jedním z důvodů, proč se po výraznější konzumaci alkoholu necítíme dobře. Minerálová dysbalance, pocit sucha v ústech, zvýšená žízeň nebo bolest hlavy. Toho všeho se můžeme vyvarovat, když ve svém [pitném režimu](#) budeme dbát na dostatečný příjem nealkoholických nápojů – nejlépe čisté vody.
- Konzumace alkoholu má také jasnou **souvislost s výskytem některých nádorových onemocnění** – žaludku, jícnu, úst, jater a trávicího traktu, ale třeba i rakoviny prsu u žen. To je další důvod, proč se nad svým vztahem k alkoholu zamyslet.

## Čistá hlava



Nesmíme zapomenout ani na to, jak **alkohol působí na náš mozek** - negativně ovlivňuje jak naše smysly a jimi přijímané informace, tak naši koordinaci pohybů, schopnost formulovat myšlenky, mluvit a správně artikulovat. Objevují se změny nálad (od euforií až

po smutek či depresi), často také můžeme na běžné podněty reagovat neadekvátně, protože náš mozek není schopen situaci správně vyhodnotit. Konzumace alkoholu **narušuje také náš spánek** - chcete-li se cítit ráno svěže, tak ho raději vynechte.

Vyzkoušet si měsíční abstinenci vám také může pomoci zjistit, jaký je váš **vztah k alkoholu:**

- Jak se cítíte bez něj, jak moc vám jeho konzumace chybí nebo naopak nechybí?
- Kdy na něj máte chuť nebo jaké situace ve vás jeho potřebu vyvolávají?

Pandemie koronaviru klade na celou populaci vysoké nároky a může nahrávat

nezdravým návykům, kdy například alkohol slouží jako prostředek k **dosažení určitého psychického uvolnění**. Ale existují i lepší možnosti, které s sebou nenesou zdaleka tolik rizik jako alkohol.

## **Abstinence? Jen pozitiva...**

Pokud jste si alkohol rádi dopřávali a během své únorové abstinence zjistíte, že alkohol ke svému životu nepotřebujete vůbec nebo jen výjimečně a v menším množství, je to také skvělé. O žádná výživová pozitiva se omezením konzumace alkoholu nepřipravíte, spíše naopak. Odborníci zmiňují, že ani **mírná konzumace alkoholu není bez rizik**. Pokud alkohol vůbec nepijete, můžete být zcela klidní – vůbec o nic nepřicházíte. Není doložen žádný pozitivní zdravotní nebo výživový efekt, kvůli kterému by mělo smysl s konzumací alkoholu začínat.

### **Tak co, připojíte se?**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

[abstinence](#) [cirhóza jater](#) [očista jater](#) [odbourání alkoholu](#) [pitný režim](#) [suchý únor](#)  
[zdraví](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)