magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 2. 2. 2024 | Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

Suchej únor není jen výstřelek ze sociálních sítí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Suchej-unor-neni-jen-vystrelek-ze-socialnich-siti__s10012x20737.html

Jedno pivko po obědě. Sklenka vína večer s kamarádkou. O nic přece nejde. Nebo snad ano? Ke konzumaci alkoholu jsme my Češi velmi benevolentní, a to i přesto, že nám alkoholické nápoje více škodí, než prospívají.

Varování: *Obsahuje skutečné příběhy skutečných lidí, kteří měli problém s alkoholem a někteří o tom ani nevěděli!*

„Dvě pivka po obědě mi přece nemůžou nějak uškodit, pane primáři,“

smlouval čerstvý šedesátník při vizitě.

„Nehodlám se vzdát společenského života,“ říkala 26letá absolventka vysoké školy o každodenní lahvince vína.

„Napsala jsem všechno pití po pravdě, sestři,“ chlubila se 35letá pacientka v nutriční ambulanci poctivým zápisem 54 alkoholických drinků v 10denním záznamu jídelníčku.

„Pivo je tekutý chleba a chleba přeci potřebujeme, sestři,“ smlouval 42letý tatínek od rodiny.

„Jak si vůbec můžete dovolit se na něco takového zeptat? My jsme slušná rodina!“ obořila se v nutriční ambulanci maminka středoškoláka, který během pár měsíců velmi, ale opravdu velmi přibral, po otázce, jak nakládá s kapesným a volným časem. Chlapec se jenom spiklenecky usmál a pokýval.

„Vy si jako vážně každý den nic nedáte, sestři? To ale musíte mít strašně smutnej život,“ polemizoval 60letý pacient na lůžku. *„To právě nemám, protože tu radost vidím někde jinde, než na dně sklenice, víte?“*

Tak na zdraví!

To jsou ty úsměvnější příběhy, které se ale mohou týkat každého, kdo je přesvědčený, že má pití pod kontrolou a že pít pravidelně alkoholické nápoje, nejlépe každý den, zdraví prospívá. Ne, neprospívá. Velká metaanalýza 700 studií, které pokrývaly dobu až 26 let a zahrnovaly práce z 196 zemí světa publikovaná v roce 2018 v časopise Lancet jednoznačně prokázala, že **jediné bezpečné množství alkoholických nápojů, které nevede k předčasnému úmrtí, je nula.**

Ano, máte pravdu - o čtyři roky později vyšla revize téže práce. **Podle ní je pro muže mladší 40 let vhodné pít 0,136násobek denní dávky a pro ženy 0,273násobek denní dávky. Denní dávka je přitom deci vína nebo malé pivo.** Zkuste vydržet, pánové, dát si denně jen jeden lok piva, nebo polévkovou lžíci vína.

K podobnému výsledku došla například i metaanalýza z vědeckého časopisu JAMA v loňském roce. Zahrnovala téměř 5 milionů účastníků a přesto **nenašla žádný zdravotní benefit občasné, pravidelné malé ani velké konzumace alkoholických nápojů ve srovnání s abstinenty**. Naopak už jeden drink denně zvyšoval u žen riziko předčasného úmrtí z nejrůznějších příčin.

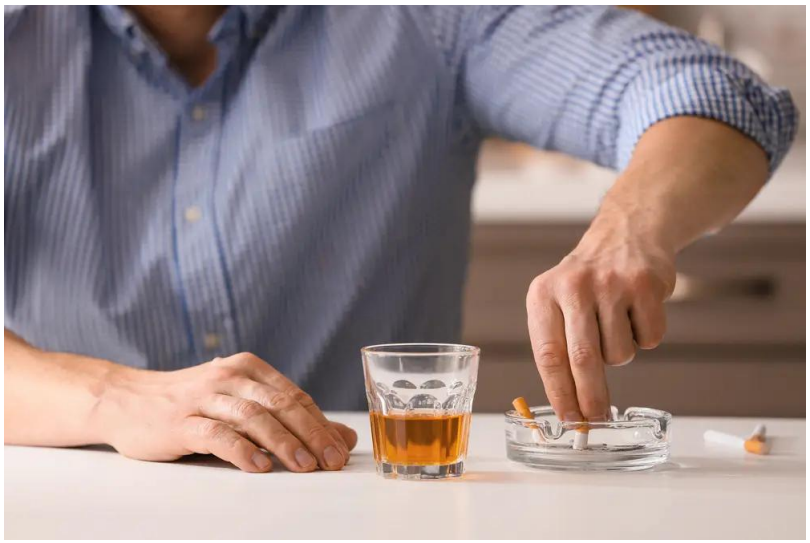
A tak bychom mohli pokračovat dál. Jak historkami veselými, tak i s tím nejsmutnějším koncem, či přesvědčivými výsledky vědeckých prací. Přiznejme si to – na alkohol si naše tělo nezvyklo ani za těch víc než 10 tisíc let, co ho známe a je pro naše tělo stále nebezpečný.

Vynecháním alkoholu prospějete tělu i duši

Zhubnout deset kilo za dva týdny? Ano, několik mužů to dokázalo. A stačilo jim k tomu jediné: vynechat po ty dva týdny alkoholické nápoje. S čím ještě může vynechání alkoholického pití pomoci?

- Pochopitelně **od kocoviny, bolestí hlavy, světloplachosti a žaludečních nevolností**.
- I když si spousta lidí dává šláftruňk (drink před usnutím), z dlouhodobého hlediska dojde spíš k opaku a přichází nespavost. S vynecháním pití se ale

po čase spánek zase srovná.

- Chuť na alkohol s časem klesá a najednou **vidíte radost a zážitky i jinde**, než na dně sklenice. Navíc dobrá nálada způsobená alkoholem po čase klesá a přichází opak, smutek a depresivní stavy ještě horší, než před první skleničkou. Pro zlepšení nálady potom potřebujete pít stále víc a víc.
- **Nepotřebujete ranní vyprošťovák** v podobě dalšího alkoholu. Pokud ale potřebujete pít už od rána, pak věřte, že máte s alkoholismem opravdu problém.
-  S pitím alkoholických nápojů je v naší republice spojené také kouření a celkově nezdravá strava, uzeniny, smažená jídla, solené pochutiny a nedostatek celozrnných obilovin, zeleniny a ovoce. Pokud pít přestanete, budete mít také **méně**

příležitostí si zapálit a můžete prospět i jídelníčku.

- Máte větší pravděpodobnost, že **se vyhnete cirhóze nebo onemocnění slinivky břišní** včetně následných smrtelných nádorů, ke kterým alkoholismus vede.
- **Upevníte imunitní systém**, který je po pití alkoholu ještě nejméně jeden den oslabený.
- **Můžete se vyhnout také závažnému srdečnímu selhání**, které vede v lepším případě k transplantaci srdce, v horším případě opět k předčasnému úmrtí.
- V neposlední řadě také **můžete dost ušetřit**, podle toho, kolik pití vynecháte a jak drahé jste si kupovali. Že opravdu drahé a kvalitní? Pak bude úspora veliká. A nespoléhejte na to, že drahé a kvalitní pití není zdraví škodlivé.

Jak jsme na tom my Češi?

Podle statistiky **každý Čech vypije ročně 10 litrů čistého alkoholu**. Průměrně. Pokud tedy sami nepijete, někdo to dohání za vás. Každý den si potom dá alkohol zhruba 10 % Čechů a jen o něco málo lidí má problém už s pitím skutečně rizikovým. Na následky pití alkoholických nápojů také ročně 6-7 tisíc osob zemře. To říkají data za rok 2022 vydaná Národním monitorovacím střediskem pro drogy a závislosti.

Přidejte se ke kampani Suchej únor

I když projekt podporuje řada influencerů a samotná podpora běží především na sociálních sítích, není Suchej únor jen tak nějaký moderní výstřelek znuděné mládeže. Za projektem stojí neziskovka a zcela zdravotně osvětový záměr. Česká republika totiž má s pitím alkoholických nápojů opravdu velký problém.

Pojďte to letos zkusit také, projděte si webové stránky kampaně Suchej únor, hledejte další informace, udělejte si alkotest. A pokud se ze zásady neúčastníte jakýchkoli hromadných akcí nebo výzev, nevadí, **začněte kdykoli** sami a bez veřejné registrace. Brzy poznáte, že **vynecháním alkoholických nápojů opravdu o nic nepřicházíte a vaše tělo vám jen a jedině poděkuje**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

Burton, R., Sheron, N.: No level of alcohol consumption improves health. Lancet 2018. 392. P987-988.

GBD Alcohol 2020 Collaborators: Population-level risks of alcohol consumption by amount, geography, age, sex, and year: a systematic analyses for the Global Burden of Disease Study 2020

Zhao, J., Stockwell, T., Naimi, T.: Association Between Daily Alcohol Intake and Risk

of All-Cause Mortality. JAMA 2023
https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/souhrnna-zprava-o-zavislostech-v-cr-2022/#alkohol

alkohol bez alkoholu nadměrná konzumace alkoholu Suchej únor užívání alkoholu závislost zdraví zdravý životní styl změna životního stylu

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz