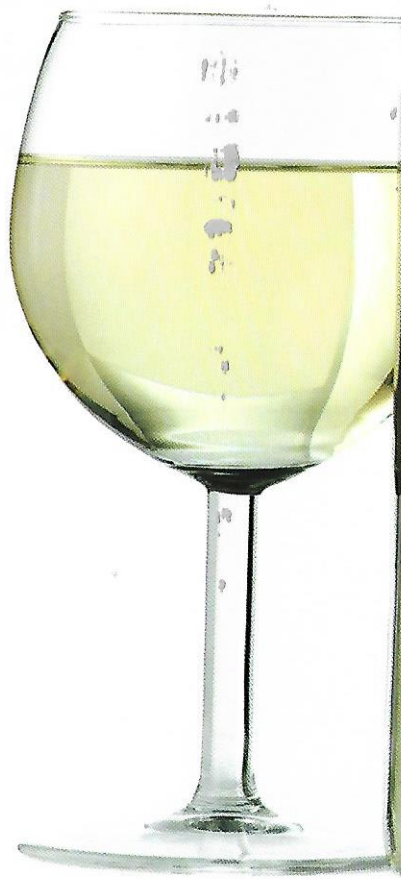


Alkohol a kardiovaskulární onemocnění.



Mírná konzumace alkoholu může být spojena s poklesem rizika kardiovaskulárních onemocnění. Známý je příklad středomořských zemí, kde je pití vína nedílnou součástí životního stylu a úmrtnost na srdeční nemoci je nízká. Na druhé straně je v této oblasti vysoký výskyt jaterních onemocnění způsobených alkoholem. Důležité je omezení konzumace alkoholu, u žen na 10–20 g, u mužů na 10–30 g etanolu denně. Toto množství alkoholu je obsaženo přibližně v 0,5 dcl destilátu nebo ve 2 dcl vína nebo v půllitru desetistupňového piva. Poslední výzkumy však naznačují, že ani mírná konzumace alkoholu nemusí být spojena se zdravotními přínosy, a proto ji jako součást preventivních opatření nedoporučujeme. Stále však platí princip „tolerance“ k mírnému pití ve výše uvedených dávkách.

1)
Nemocní s cukrovkou
Alkohol zhoršuje kontrolu hladiny cukru v krvi.

2)
Nemocní s vysokým krevním tlakem

Zejména osoby s nedobře léčitelnou hypertenzí by se konzumace alkoholu měly vyvarovat.

Je však řada osob, které si ani dříve uvedenou mírnou konzumaci nemohou bez rizika dovolit.

3)
Nemocní s vysokými hladinami tuků v krvi

Zvláště pacienti s vysokou hladinou krevních triglyceridů by se alkoholu měli zcela vyhnout.

4)
Osoby s nadváhou

Jeden gram alkoholu obsahuje 29 kJ a je tedy nezanedbatelným zdrojem energie.

5)
Nemocní s dalšími onemocněními

Choroby jater, slinivky břišní, zažívacího traktu a řada dalších jsou zhoršovány konzumací alkoholu. U takto nemocných samozřejmě neplatí výše uvedené o příznivém vlivu pití alkoholických nápojů.