

Alkohol

Alkohol indeholder ca. 7 kalorier per gram. Alkohol kan ikke lagres i kroppen og derfor har forbrænding af alkohol førstehøjrioritet for kroppen.

Kostregistreringsundersøgelser tyder på at et moderat indtag af alkohol ikke medfører fedme.

Indtag af alkohol bør ikke overstige 10g./dag for kvinder og 20 g./dag for mænd

Forbrænding af alkohol sker i levercellerne og nedbrydningshastigheden er konstant, hvilket vil sige at man ikke kan "danse sin brandert af". Jo større kropsvægt en person har, jo mere væske indeholder kroppen. Væsken fortynder alkoholen og derfor er omfanget af kroppen betydende for, hvor meget alkohol der kan indtages før man bliver beruset.

Man kan påvirke leverens størrelse (evne til at oxidere alkohol)

Man kan forbrænde 0,1 gram alkohol i timen, per kilo kropsvægt. Dvs., at en mand på 70 kilo, kan forbrænde $(0,1 \times 70 =)$ 7 gram alkohol i timen. Han vil således være 1 time og 40 minutter om at forbrænde en almindelig Pilsner, der indeholder 12 gram alkohol.

Skadelige virkninger af højt alkoholforbrug.

Efter større indtagelse af alkohol, skifter en stor del af alkoholomsætningen til et andet enzymesystem, der fjerner stoffer, som er fremmede for organismen (herunder lægemidler). Ved langvarig, stor indtagelse af alkohol, skal lægemidler derfor gives i højere doser. Dette, kan kombineret med visse lægemidlers giftige stofskifteprodukter og frie radikaler, bidrage til udviklingen af leverskade og visse kræftformer.

En øget omsætning af A-vitamin, kan ligeledes medføre dannelse af skadelige mellemprodukter, der kan have betydning for udvikling af leversygdom.

Ved større indtag af alkohol ses en forhøjet risiko for visse former for kræft. Kræft, som følge af for højt alkoholforbrug, ses oftest ved organer der er i direkte kontakt med alkoholen (mund, mundhule, svælg og spiserør), men også brystkræft er mere udbredt. Dette skyldes formentligt forstyrrelser i hormonbalancen.

Der ses ofte beskadigelse af bugspytkirtel, tarm og lever, hvilket resulterer i nedsat appetit og nedsat optagelse af næringsstoffer, som resulterer i vitamin og mineral mangel. Dette medfører, at organismens evne til at hele de skader alkoholen medfører nedsættes og helbredet nedbrydes gradvist.

Andre hyppige skader er mavesæksbetændelse, hjertemuskelsvækkelse, bugspytkirtelbetændelse, nervebetændelse og hjerneatrofi.

Alkohol har dog ikke kun dårlige påvirkninger på helbredet. Flere undersøgelser har vist en forebyggende effekt på hjerte og kar sygdomme. Dette kan skyldes at alkohol hæmmer dannelsen af blodpropper ved at sænke det dårlige kolesterol (LDL) og hæve det gode kolesterol (HDL). Desuden kan moderate mængder af alkohol reducere blodtrykket, reducere insulinniveauet i blodet og øge blodtilførslen til hjertet.