

KVINDERS ULTIMATIVE



Ekstra!

Læs vores nye special-
rapport "Alkohol på den
sunde måde". Du får den
gratis på iform.dk, hvis
du er I FORM-abonnent

Dit livs sundeste glas (og dem, du skal lade stå)



Vidste du, at grønne bladgrønsager kan ophæve den øgede kræftisiko ved at drikke lidt vin hver dag? Eller at et glas eller to kan forlænge din frugtbarhed med op til to år? I nogle situationer gavner du din sundhed mere ved at drikke lidt alkohol hver dag end ved at lade være. Andre gange er det bedst helt at sige nej tak.

Læs, hvordan du hiver absolut mest sundhed ud af de nye genstandsgrænser – og få videnskabens ord for, hvornår du trygt kan nyde et ekstra glas.

Læge Erik Skovenborg har kulegravet forskningen.





NYT! Gratis specialrapport til abonnenter
 I FORM-abonnenter kan helt gratis downloade vores nye specialrapport "Alkohol på den sunde måde" på iform.dk.

Elsker du et godt glas vin eller to til maden hver dag, og har du ikke problemer med at holde dette lave, konstante niveau? Så skal du ikke have skyldfølelse over, at du undertiden kommer en anelse over sundhedsmyndighedernes nye maksimumanbefalinger på max syv genstande om ugen for kvinder. Lige præcis dit drikke-mønster er det sundeste overhovedet og gavner din sundhed på en lang række områder.

Derimod får du ikke grønt lys for ekstra genstande, hvis du på teenager-vis agter at konsumere hele ugens kvote på en enkelt aften eller i weekenden. En meget stor del af de sunde gevinster ligger nemlig i regelmæssigheden og i evnen til at vise mådehold.

Ordet "mådehold" har en lidt kedelig klang. At drikke med måde vil sige at drikke inden for de grænser, der sættes af dit helbred, det samfund, du lever i, og din forpligtelse over for arbejde og familie. Men inden for de rammer harmonerer et glas nydelse eller to om dagen fint med en sund livsstil.

Vi er klar over, at denne artikel kan vække furor, fordi alkohol også kan friste til et livsfarligt misbrug. Mandlige alkoholikere forkorter statistisk set deres liv med 16,2 år, mens alkohol-misbrug koster kvinder hele 23,1 år på levetiden. Men det rokker ikke ved den efterhånden massive bevisbyrde for, at et fornuftigt og kontrolleret indtag af alkohol kan beskytte mod en lang række frygtede sygdomme.

Det samlede billede viser, at mennesker, der slet ikke drikker øl eller vin, har en større risiko for blodpropper og tidlig død end de, der drikker moderat. Australiske kvinder, der i en undersøgelse drak mellem én og 14 genstande

om ugen, havde et bedre helbred end deres afholdende medsøstre. Alkohol med måde kombineret med en sund kost, motion, nul tobak og en normal vægt kunne forebygge 8 ud af 10 blodpropper i hjertet hos en gruppe midaldrende svenske kvinder. Hollandske mænd, der drikker vin med måde, lever omkring 5 år længere end deres afholdende landsmænd.

Og lever man efter middelhavskostens principper: frugt, grønsager, nødder, bælgrugter, fisk, olivenolie og regelmæssig, mådeholden indtagelse af alkohol (½ til 2 glas om dagen for kvinder og 1-4 glas om dagen for mænd), kan man glæde sig over 20 procent mindre risiko for hjerte-karsygdom, 12 procent lavere risiko for kræft hos kvinder og 22 procent lavere risiko for kræft hos mænd. Også selv om man bor meget langt fra Middelhavet, men bare følger principperne.

Men hvor meget kan man glæde sig til at drikke uden at tage skade? Eller: Hvor lidt kan man nøjes med uden at miste den gavnlige effekt? Desværre er den sunde grænse vanskelig at fastslå, for den afhænger af, hvem vi er, og hvor i livet vi befinder os.

Tidligere anbefalede Sundhedsstyrelsen højest 14 genstande om ugen for kvinder og 21 for mænd på baggrund af en helhedsvurdering af alkohols virkninger. De nye, lave genstandsgrænser: 7 for kvinder og 14 for mænd, tager i stedet udgangspunkt i en mulig øget kræft risiko.

Derfor vil vi ikke råde nogen til at drikke alkohol for deres sundheds skyld, hvis de ikke kan lide det. Men hvis du alligevel drikker, er her opskriften på, hvordan du får allermost sundhed ud af hver eneste dråbe. □

Så sund bliver

1-2 genstande om dagen drikket til maden kan mindske kvinders risiko for en række frygtede sygdomme med helt op til 50 procent. Visse kræftformer trækker dog i den modsatte retning.

50 pct. mindre risiko for type 2-diabetes

- Forbedrer kroppens insulin-følsomhed.

Udskyder overgangsalder med op til 2 år

- Vin og øl indeholder stoffer med østrogenlignende effekt, hæmmer nedbrydningen af østrogentypen østradiol i leveren og øger mængden af kvindeligt kønshormon i blodet.
- 1-5 genstande om ugen nedsætter risikoen for hedeture og forsinker overgangsalderen med op til 2 år.

50 pct. mindre risiko for galdesten

- Risikoen for galdesten halveres ved ½-1 genstand pr. dag.

Lavere risiko for nyresten

- Et glas vin om dagen kan næsten halvere risikoen.
- En øl sænker den med en tredjedel.

20 pct. mindre risiko for hoftebrud

- Bedre knogletæthed i lænderyghvirvler og hofteled.

Han kulegraver alkoholforskningen



Læge Erik Skovenborg: Sideløbende med 30 års arbejde som praktiserende læge har Erik Skovenborg gransket forskningen om det moderate alkoholforbrugs sunde virkninger og skrevet

videnskabelige artikler og holdt foredrag om det. Medstifter af The Scandinavian Medical Alcohol Board. Chairman for det internationale "Health & Alcohol Symposium" i København 1996, leder af organisationskomiteen for internationale symposier som "Women and Alcohol Symposium" i Stockholm 1998 og

"Alcohol in moderation – Health and Culture in the next millennium" i Oslo 2000.

Sidder i direktionen for The European Foundation for Alcohol Research og medlem af ISFAR, International Scientific Forum on Alcohol Research. Forfatter til bogen: "Vin og helbred – myter og facts".

du af 1-2 genstande dagligt

50 pct. lavere risiko for hjerneblødning

- Derimod fordobles risikoen, hvis man drikker umådeholdent.

20-50 pct. lavere risiko for alzheimer

- Forbedrer hjernens funktion med en effekt, der svarer til at være 4 år yngre i hjernen.

Øget risiko for kræft i mundhule, svelg og strube – hos rygere

- Blot ½ glas om dagen øger risikoen hos kvinder, der ryger. Hos ikke-rygende kvinder er der ikke fundet sammenhæng mellem alkoholforbrug og kræft i de øvre luftveje.

7-14 pct. øget risiko for brystkræft

- Risikoen for brystkræft øges med 7,1 pct. for hver daglig genstand (10 g alkohol).
- Du kan dog mindske den øgede kræft risiko, bl.a. ved at spise grønsager med folinsyre og ved at sprede dine glas ud over ugens dage.

30-40 pct. færre blodpropper

- Alkohol nedsætter blodpladernes tendens til at klistre sig sammen til blodpropper.
- Øger den blodpropopløsende aktivitet i blodkarrene.

Mindre åreforkalkning

- Alkohol bremser forkalkning af blodårerne på tre måder:
- Nedsætter mængden af det formentlig farlige LDL-kolesterol med 5 pct.
 - Øger mængden af det beskyttende HDL-kolesterol med 10-15 pct.
 - Rødvins antioxidanter modvirker farlig forharskning af LDL-kolesterol.

KVINDERS ULTIMATIVE GUIDE TIL ALKOHOL

Vil du tabe dig? 1-2 genstande om dagen går an

Du behøver ikke at holde dig fuldstændig fra alkohol, hvis du vil tabe dig lidt eller holde vægten. Flere store videnskabelige undersøgelser viser, at mennesker, der regelmæssigt drikker 1-2 genstande om dagen, har den sundeste vægt.

Hvordan kan det være? Alkohol indeholder jo mange kalorier. Et glas vin med 13 g alkohol giver 91 kcal. Da kroppen ikke kan oplagre alkoholkalorier, forbrænder de omgående. Til gengæld sparer kroppen på forbrændingen af sukker og fedt. Facit burde være, at de overflødige kalorier satte sig på sidebenene, og at man tog på.

Men alkohol i moderate mængder giver ikke nogen væsentligt øget risiko for at blive for tyk. *Nurses Health Study* med 82.500 amerikanske sygeplejersker nåede frem til, at jo mere den

enkelte sygeplejerske drak, desto mindre vejede hun, selv om de drikken sygeplejersker i studiet indtog stort set samme mængde kalorier som afholdende kolleger.

Vægt og alkoholvaner hos sygeplejersker med en "standardhøjde" på 1,70 m:



0 genstande/dag: BMI 27 78 kg

½-1 genstand/dag: BMI 23,5 68 kg

2-4 genstande/dag: BMI 22,8 66 kg

Disse tal kunne jo godt friste til at konkludere, at alkohol er et fremragende slankemiddel, og jo mere man hiver indenbords, jo bedre. Men sådan er det naturligvis ikke. De seneste resultater fra *Women's Health Study*, der i 13 år fulgte vægten hos 19.220 amerikanske kvinder, viser, at risikoen for at tage på

og blive overvægtig er mindst blandt kvinder, der har et regelmæssigt forbrug på 1-2 genstande om dagen.

Kvinder, der fordeler deres alkohol over mange dage, er slankere end de, som drikker det samme på få dage.

Australske forskere har vist på enæggede tvillingekvinder, at alkoholkalorier heller ikke er udstyret med en særlig GPS, der dirigerer dem hen som fedt på maven: De kvinder, der drak 1-1,5 genstande om dagen, havde hele 300 g fedt mindre på maven end deres tvilling, der slet ikke drak alkohol eller kun i yderst beskedne mængder.

Dog ser i forvejen overvægtige personer ud til at tage på af alkohol. Meget tyder desuden på, at alkohol feder mere, når den indtages samtidig med en fed kost. Effekten af alkoholkalorier afhænger sandsynligvis også af gener.

Vil du forebygge kræft? Drik højst ét glas hver dag



Desværre er der overbevisende dokumentation for, at alkohol kan øge risikoen for kræft i mundhule, svælg og strube, spiserør, bryst og tyktarm, og at der formentlig også er sammenhæng mellem alkohol og kræft i leveren. Hvor meget risikoen stiger, afhænger dog af mange faktorer, bl.a. om du ryger, og hvad du spiser ved siden af.

KRÆFT I MUNDHULE, SVÆLG OG STRUBE:

Risikoen stiger ved blot ½ glas om dagen – men kun hos tobaksrygende kvinder. Hos ikke-rygende kvinder er der ikke fundet sammenhæng mellem alkoholforbrug og kræft i de øvre luftveje.

TYKTARMSKRÆFT:

Øget risiko for tyktarmskræft er kun observeret ved et dagligt forbrug over 30 g alkohol, dvs. knap tre genstande om dagen.

LEVERKRÆFT:

At få alkoholbetinget leverkræft forudsætter, at du har alkoholisk skrumpelever. Den præcise tærskel for udvikling af skrumpelever hos kvinder kendes ikke, men den anslås at ligge ved over 20-30 g alkohol/dag, dvs. over to genstande om dagen.

Vil du undgå migræne?

Vælg hvidvin, og tjek vejruddsigten

Hovedpine efter indtagelse af alkohol i større mængder kendes af de fleste, men hver tredje migrænepatient bliver ramt af et anfald fra ½ til 3 timer efter blot et til to glas rødvin. Jo mørkere vinen er, desto værre bliver migrænen. Er du en af dem, så vælg hvidvin, som tåles af de fleste. Ganske mange tåler også rosévin.

Hos nogle patienter giver rødvin kun migræne, hvis andre faktorer er til stede samtidig, fx stress på arbejde, træthed, søvnmangel, dårligt humør, væskemangel, ømme nakkemuskler og ustabil vejrlig med lavtryk.

En del kvinder har øget risiko for migræne efter rødvin indtaget i perioden fra 2 dage før til og med 2 dage efter første menstruationsdag.

2 andre slags rødvinshovedpine

- "Red Wine Headache": Tung, trykkende hovedpine lige bag øjnene ½ til 2 timer efter indtagelse af nogle glas rødvin. Forebygges bedst med et nej tak til rødvin og næstbedst med 1-2 magnyler en time før første glas.
- Rødvinsallergi/intolerance: Reaktion i form af hovedpine, tæthed i næsen, rødme i ansigtet, hudkløe, utilpashed eller kvalme. Undgå rødvin, eller tag en antihistamin-tablet som fx Cetirizin 10 mg, skyllet ned med vand en times tid før rødvinen.

Folinsyre er vinelskerens modgift mod brystkræft

Spiser du godt med folinsyre, kan du mindske eller helt fjerne den øgede risiko for brystkræft, når du drikker alkohol.

En kost med lavt indhold af folinsyre giver øget risiko for brystkræft. Alkohol hæmmer optagelsen af folinsyre og modvirker effekten af folinsyre i kroppens organer.

Risikoen for brystkræft hos kvinder, der får mindre end 300 µg folinsyre om dagen, øges ifølge en dansk undersøgelse med 20 pct. pr. daglig genstand, mens risikoen ikke forøges hos kvinder, der får over 350 µg folinsyre pr. dag.

At få ca. 400 µg folinsyre via kosten kræver masser af lever eller bladgrønt på menuen. Fx knap 200 g spinat eller lignende bladgrønt. Evt. kan man nå målet ved at tage en vitaminpille med 400 µg folinsyre.

– og lap med spinat og kalvelever

BRYSTKRÆFT:

Samspillet mellem brystkræft, kønshormoner, gener og alkohol er kompliceret. De seneste resultater tyder på, at alkohol ikke i sig selv fremkalder nye tilfælde af brystkræft, men kan øge væksten af en eksisterende kræftknude, der er følsom for kvindelige kønshormoner.

Resultaterne fra "The Million Women Study" viste en 7,1 pct. øget risiko for brystkræft for hver daglig genstand. Blandt 1000 afholdende kvinder vil 100 udvikle brystkræft. Blandt 1000 kvinder, der drikker én genstand om dagen, vil brystkræft ramme 107. Blandt dem, der drikker to, vil 114 blive ramt osv.

Størrelsen af det aktuelle alkoholforbrug spiller altså en større rolle, end hvad en kvinde har drukket i sine unge år. Bl.a. Kræftens Bekæmpelse har slået til lyd for at sætte grænsen for rimelig risikofri indtagelse af alkohol til et enkelt glas om dagen, men dykker man

ned i tallene for, hvem der rammes af brystkræft, er billedet mere nuanceret.

Brystkræftsriskoen stiger fx ikke hos kvinder, der holder sig til max 14 genstande pr. uge, fordeler deres alkoholforbrug jævnt ud over de fleste af ugens dage, får 400 µg folinsyre enten via kosten eller i form af en vitaminpille – og undlader at tage tilskud af østrogen mod hedetur.

I en dansk undersøgelse af 20.000 sygeplejersker var et regelmæssigt, ugentligt forbrug under 22 genstande (svarende til tre om dagen) spredt ud over de fleste af ugens dage ikke forbundet med øget risiko for brystkræft. Risikoen steg markant, hvis de ofte drak 3-4 genstande om dagen, mere end 4 genstande én af ugens dage eller mere end 10-15 genstande i weekenden.

Flere undersøgelser bekræfter, at risikoen for brystkræft øges ved *binge drinking*, dvs. indtagelse af mange genstande i løbet af kort tid.

Her finder du FOLINSYRE:

Indhold pr. 100 g

Kalvelever (1701 µg)

Svinelever (1000 µg)

Broccoli (239 µg)

Spinat (220 µg)

Leverpostej (170 µg)

Asparges, grønne (150 µg)

Brune bønner, tørrede (140 µg)

Romainesalat (136 µg)

Peanuts (134 µg)

Avocado (93 µg)

Savojkål (80 µg)

Hvidkål (77 µg)

Grønne bønner (64 µg)

TOPSCORER!



KVINDERS ULTIMATIVE GUIDE TIL ALKOHOL

Vil du redde dit hjerte?

1-2 glas om dagen – og mere motion

Mange hjertedødsfald skyldes en ophobning af risikofaktorer, som under ét kaldes insulinresistens-syndrom, metabolisk syndrom eller syndrom X:

Forhøjet blodtryk, for meget mavefedt, type 2-diabetes, forhøjet kolesterolindhold i blodet og åreforkalkning optræder tit sammen, og har man flere af disse risikofaktorer samtidig, mangedobles ens risiko for at blive alvorligt syg og dø.

Hver femte voksne i Skandinavien har dette syndrom, som først og fremmest er prisen for at bevæge sig for lidt og spise for meget.

Når ens krop har nedsat følsomhed over for det blod-

sukkerregulerende hormon insulin, bliver det sværere for den at transportere sukker fra blodet ind i kroppens celler og brænde det af. Det får bugspytkirtlen til at overproducere insulin for at få blodsukkeret under kontrol, og denne overproduktion vil med tiden udmatte hele systemet og give markant øget risiko for bl.a. type 2-diabetes og diverse kredsløbssygdomme.

Motion er et af de vigtigste trumfkort, hvis man vil normalisere sin blodsukkerregulering, men alkohol i små, daglige doser har også en positiv effekt.

Hos en gruppe svenske kvinder, der knyttede sund

livsstil sammen med 1-3 glas vin om dagen, var risikoen for metabolisk syndrom nedsat med hele 40 procent.

Motion og små mængder alkohol arbejder oven i købet fint sammen, viste en undersøgelse, der satte fokus på effekten af løb og alkohol på mængden af det sunde HDL-kolesterol hos 2149 kvindelige løbere i The National Runners' Health Study (se nedenfor).

Et optimalt indhold i blodet af det sunde HDL-kolesterol på over 1,55 mmol/liter er nok til at eliminere den skadelige effekt af en risikofaktor som diabetes eller et forhøjet blodtryk. Hos de kvindelige løbere

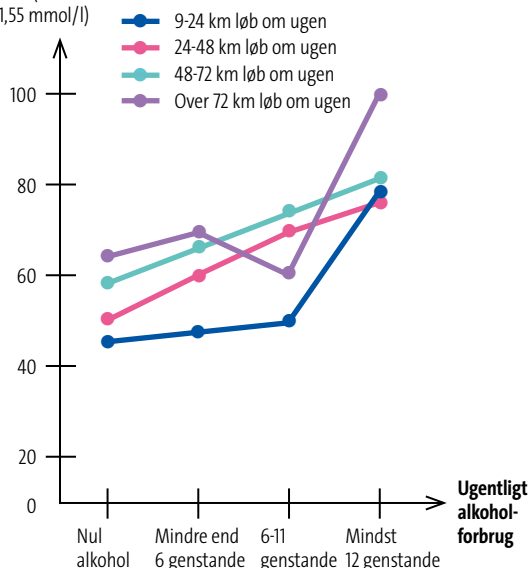
i undersøgelsen voksede chancen for at få et optimalt HDL-kolesterol markant, jo længere de løb pr. uge, og jo mere alkohol de drak (dog max 12 genstande pr. uge). De, der både løb mindst 72 km og drak op til de 12 genstande om ugen, kunne være 100 pct. sikre på at have det bedst tænkelige HDL-kolesterol.

En tilsvarende undersøgelse på mandlige løbere viste nogenlunde samme mønster, selv om deres HDL-niveauer var lavere.

Nu er det de færreste, der løber mere end 72 km om dagen, men oversigten viser, at mindre indsatser tydeligvis også har ret.

Antal procent med optimalt HDL-kolesterol (mindst 1,55 mmol/l)

1-2 glas om dagen giver løbere et sundere kolesteroltal



Kilde: The National Runner's Health Study baseret på 2149 kvindelige løbere

Motion og alkohol arbejder sammen om at beskytte dit hjerte mod dræbersyndrom

Holder man sig til 1-2 glas om dagen, vil de beskytte mod fem ud af seks risikofaktorer ved metabolisk syndrom. Motion virker mod alle.

	MOTION	ALKOHOL
INSULIN-FØLSOMHED	Bedrer virkningen af insulin	Bedrer virkningen af insulin
BLODTRYK	Sænker blodtrykket	Øger blodtrykket, hvis du drikker mere end 2-3 glas om dagen
BUGFEDME	Lavere taljemål	Lavere taljemål ved 1-2 genstande de fleste af ugens dage
TYPE 2-DIABETES	Lavere risiko	Lavere risiko ved et mådeholdent og regelmæssigt forbrug
KOLESTEROL-BALANCE*	Sundere fordeling	Sundere fordeling
BLODPROPPER I HJERTET	Færre blodpropper	Færre blodpropper

* forhold mellem total- og HDL-kolesterol $\leq 4,0$

Hvis du lige har dyrket sport: Sluk tørsten, FØR du tager en øl

Har du mistet meget væske, har du brug for væske, der ikke virker vanddrivende, plus diverse salte. Fyld op med dem, før du evt. tager en øl, da alkohol virker vanddrivende og ikke giver dig de salte, du har mistet. Eller snup en alkoholfri øl og en sandwich eller lidt salte peanuts.



Før en sportspræstation: 1-2 glas på hverdage er o.k. Højst 1 de sidste 48 timer

Alkohol og sport kan være en giftig cocktail, men meget afhænger af alkoholtype og -dosis, timing – og den enkelte sportsudøvers psyke og fysik.

I lande med en stærk vin-kultur, fx Spanien, er det fuldt acceptabelt, at elitesportsfolk drikker vin aftenen før vigtige kampe, hvor nationens ære står på spill!

Intet tyder på, at et enkelt glas til maden aftenen før en fysisk præstation skader din chance for at yde dit bedste. Tværtimod kan et mådeholdent alkoholforbrug give bedre resultater. Bl.a. har en undersøgelse vist, at mænd med moderate drikkevaner var i bedre kondition end både totalt afholdende og storforbrugende mænd. Forskellen i kondital kunne ikke forklares ud fra motionsvaner, så alkoholvanerne må spille ind.

Derimod giver forskningen ingen entydig konklusion om, hvordan det påvirker os at drikke alkohol lige inden en præstation.

I en undersøgelse gav 1-2 drinks 13 veltrænede cyklister en promille omkring 0,2 og reducerede kraften i deres tråd med 4 procent.

Muskelstyrke og hjertefunktion var derimod stort set upåvirket, da otte raske mænd blev testet på kondicykel med en alkoholpromille på 1,5.

Heller ikke en skrap test på kondicykel efter op til fire genstande havde effekt på forsøgspersonernes udholdenhed, puls, blodtryk, åndedræt eller iltoptagelse.

Men da fire veltrænede mænd indtog 3,5 genstande lige inden en hård løbebands-test, gik det galt: Blodsukkeret faldt, og pulsen steg med 15 slag pr. minut. Kun én kunne gennemføre testens 60 minutter. Den første stod af efter 40 minutter. Alle havde inden klaret testen i ædru tilstand.

I et forsøg med 10 kvinder, der cyklede 30 minutter med middelhård belastning, var én genstand nok til at få pulsen til at stige med 7-8 slag/min. Også blodtryk, iltforbrug og produktionen af mælkesyre lå højere end normalt.

American College of Sports Medicine drager den konklusion, at alkoholinntagelse i timerne før sport risikerer at svække såvel hjertets arbejds-evne som musklernes kraft og atletens udholdenhed og dermed kan skade en kraftbetonet sportspræstation.

3 gode regler om sport og sprut

- Et glas vin eller en øl til maden de fleste af ugens dage skader ikke dine sportslige resultater, men hold altid dit forbrug under 14 genstande/uge for kvinder og 21 genstande/uge for mænd.
- Drik højst et enkelt glas til maden i de sidste 48 timer før en vigtig sportsbegivenhed.
- Undgå alkohol, lige før du skal dyrke sport, hvad enten det er træning eller konkurrence.

KVINDERS ULTIMATIVE GUIDE TIL ALKOHOL

Fra gravid til nybagt mor

Hvis du prøver at blive gravid:

Hold dig helt fra de våde varer

De fleste resultater tyder på, at blot nogle få glas alkohol om ugen svækker chancen for at blive gravid. Så hvis du har svært ved det, er det et rigtig godt råd, at du og din partner højst nyder et enkelt glas vin i ny og næ.

Mens du er gravid:

1. trimester: Undgå alkohol

2.+ 3. trimester: Højst et enkelt glas til aftensmaden i ny og næ

Blandt gravide, der drikker 1-4 genstande om ugen, er der ikke påvist øget risiko for fosteret. 4-7 genstande om ugen øger derimod risikoen for abort, væksthæmning af fosteret, for tidlig fødsel og medfødte skavanker hos barnet som fx sproglige problemer, irritabilitet, hyperaktivitet, dårlig koordinationsevne, adfærdsmæssige problemer m.m.

Mange sundhedsmyndigheder fraråder helt alkohol i graviditeten. Det er et råd, mange gravide har det godt med at følge. Ifølge en dansk undersøgelse fra 2000 nipper 80 pct. en lille smule alligevel, i snit 1 glas om ugen, og der er der ifølge forskningen ikke nogen risiko ved.

Hvis du ammer:

Snup en alkoholfri øl

I gamle dage fik ammende kvinder tilbudt en øl, for at mælken kunne falde til, og man regner med, at der findes et stof i øl, som øger mængden i blodet af det mælkestimulerende hormon prolaktin. Men desværre nedsætter alkohol produktionen af brystmælk. Efter 1,5-2 genstande danner man 9 pct. mindre mælk, og da alkohol også hæmmer mælkerefleksen, vil barnet ved den efterfølgende amning få 23 pct. mindre brystmælk. Et godt kompromis er en alkoholfri øl.

Har du drukket for meget til en fest, så udskyd amningen, til det meste af din promille er dampet af. Alkoholpromillen i brystmælken svarer ret nøje den til aktuelle alkoholpromille i blodet.



9 tegn på, at alkohol er ved at tage magten

- Man lyver forbruget mindre, end det er, smugdrikker og gemmer flasker i huset
- Man melder sig syg efter en festlig aften
- Man falder i søvn til fester
- Man har ofte brug for en drink til at koble af på
- Man lægger bunden derhjemme inden en fest
- Man har brug for en drink før krævende møder
- Man forandrer personlighed efter alkohol
- Man isolerer sig i forhold til familie og arbejdsplads
- Man kan ikke lade alkohol stå, når der er noget i huset

Når den ene drink tager den anden ... og bliver et problem

Det hører med til historien, at alkohol er et rusmiddel, og at 10-15 pct. af os er født med anlæg for alkoholmisbrug og afhængighed. Det glas, der starter med at være festligt og fornøjeligt, kan for nogle ende med et ødelagt helbred og en smadret familie. Kender du én, der drikker for meget, kan du måske gøre en indsats. Det kan være veninden, der går fra den ene festlige brandert til den næste. Din onkel, som slår sig løs til familiefesten. Din kollega, der gemmer flasken i sin skrivebordsskuffe. Eller din mand, der er blevet irriteret og uoplagt, og som regel falder i søvn foran tv. Ovenfor får du en liste over faresignaler.

Resveratrol – rødvinsnøglen til et godt, langt liv?
 Resveratrol, der findes i blå druer og rødvin, anses blandt nogle forskere for det mest lovende middel til at forlænge livet, helt op til 25 pct.

Rødvin er proppet med antioxidanter

Næst efter blod er rødvin den mest sammensatte væske, der findes, fyldt til randen med alkohol, frugtsyrer, mineraler, vitaminer, garvesyrer, farvestoffer og aromatiske estere.

Især farve- og garvestofferne, de såkaldte polyfenoler, er sunde. De virker som effektive antioxidanter i kroppen, har blodfortyndende effekt og virker anti-inflammatorisk. Det betyder, at de beskytter mod bl.a. åreforkalkning, blodpropper og kræft.

Der skal syv glas friskpresset appelsinjuice til at matche indholdet af antioxidanter i et enkelt glas bordeaux. Den røde vin er så tæt pakket med farve- og garvestoffer, at en amerikaner ved at drikke to glas rødvin til maden øger sin daglige indtagelse af polyfenoler med 40 pct.

Vins sunde farve- og garvestoffer

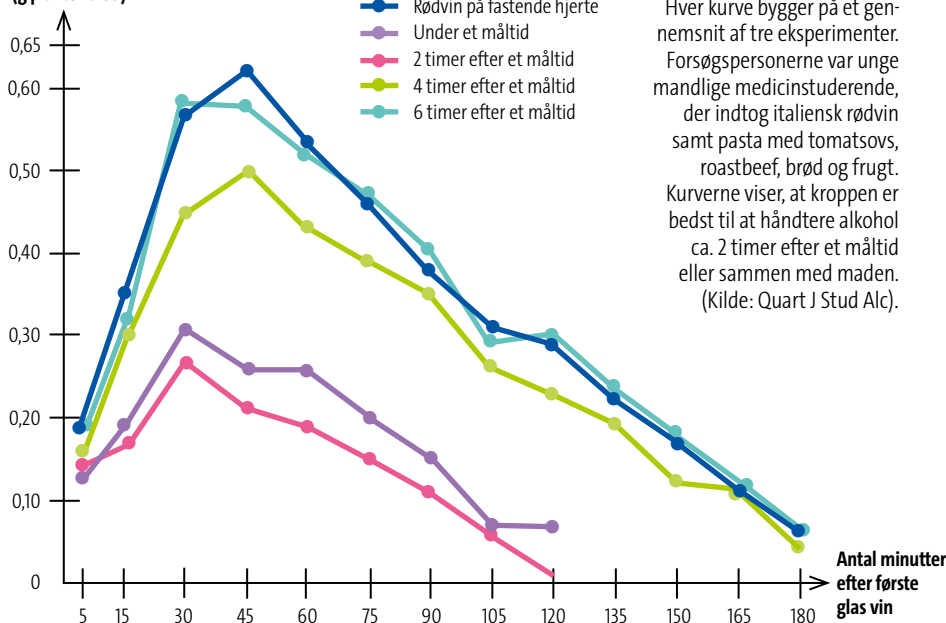
FARVE- OG GARVESTOFFER	MG PR. LITER RØDVIN
FLAVONOIDER I ALT	1000-3000
QUERCETIN	2-20
MYRICETIN	5-20
ANTOCYANINER I ALT	200-800
CYANIDIN	0-7
MALVIDIN	90-100
ANDRE SUNDE STOFFER	
CATECHIN	25-390
EPICATECHIN	17-200
TANNINER	25-125
RESVERATROL	0-7

Indholdet af farve- og garvestoffer i en typisk rødvin er omkring 2500 mg/liter – fra 1800 mg/l i de lyse, lette rødvine op til 4000 mg/l i mørke, kraftige rødvine. Mængden af polyfenoler i hvidvin og øl er kun 1/10 af indholdet i rødvin: 200-300 mg/liter, men i forhold til de fleste andre madvarer er også de gode kilder til polyfenoler.

Rødvine med særlig mange antioxidanter

- Slotsvine fra Bordeaux lavet på cabernet sauvignon og merlot fra solrige år, lagret 12-24 måneder på egefad
- Shiraz fra Barossa Valley, Australien
- Malbec fra Mendoza, Argentina
- Pinotage fra Stellenbosch, Sydafrika

Alkoholkoncentration i blodet (g pr. liter blod)



Så vigtigt er det at spise til

De fleste forskere er i dag enige om, at alkohol har æren for ca. 90 pct. af rødvins beskyttende effekt mod blodpropper i hjertet. Så alle alkoholiske drikke kan i princip gavne sundheden.

Hvor sunde de er for dig, afhænger lige så meget af, hvornår, hvor meget, hvorfor og hvordan du drikker dem.

Bedst er det at drikke til maden, hvor alkoholen sammen med antioxidanterne i fx vin modvirker den blodfortykkende effekt af madens fedtstoffer.

Har du indtaget en velkomstdrink på tom mave, har du sikkert prøvet at blive småbimmelim, allerede før glasset er tømt. Hvis mavesækken er tom, løber dine drinks næsten direkte ned i tyndtarmen, og med fri adgang til dens 200 m² store overflade når spritten din hjerne på 5-10 minutter. Næsten lige så hurtigt, som hvis man sprøjtede den direkte ind i en blodåre! Mad med fedt og kulhydrat i maven forsinket og fordeler mængden af alkoholmolekyler i et mere kontrolleret tempo.

Tips! I dagene op mod menstruationen gør nogle kvinder klogt i at gå lidt forsigtigere til alkohol og være mere omhyggelige med at spise til, da deres alkoholpromille vil være større end ellers.