



LÆGEBREVKASSE

AF LÆGE ERIK SKOVENBORG

SLANKEKURE

Forleden fik jeg en meget ubehagelig oplevelse, fordi jeg blev enormt fuld. Kan det være, fordi jeg er på slankekur?
Maria.

Jeg kan forstå på dit spørgsmål, at du blev mere fuld end du havde forventet i forhold til det antal genstande, du havde drukket. To forhold afgør, hvor beruset du bliver, når du drikker alkohol. Dels hvor meget alkohol, der føres med blodet op til din hjerne, dels hvor godt din hjerne kan modstå den sløvende virkning af denne mængde alkohol. Hvis hjernen fungerer dårligt på grund af for meget alkohol, kan der ske noget ubehageligt - i stil med det, du oplevede den aften. Det kan godt blive farligt, og derfor har naturen med flere slags forsvar prøvet at beskytte dig mod at blive for fuld. For at undersøge, hvordan en slankekur kan påvirke naturens forsvarsmekanismer, vil vi følge alkoholens vej fra glasset op til din hjerne.

Få sekunder efter, at du har sunket en slurk af din drink, når alkoholen frem til mavesækken, hvor naturen har etableret 1. forsvarslinie. I mavesækkens slimhinde findes et enzym, som nedbryder alkohol. Men har du intet spist, passerer alkoholen hurtigt gennem mavesækken over i blodbanen. I

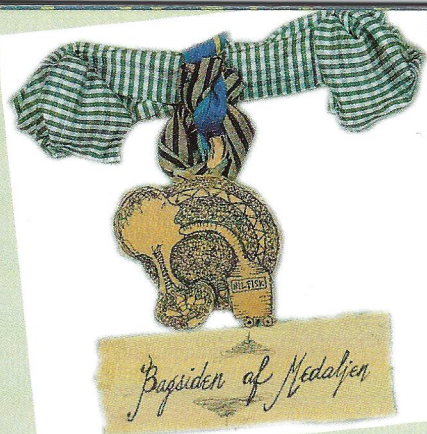
det tilfælde når det alkoholnedbrydende enzym ikke at virke. Et måltid mad forsinker mavesækkens tømning med flere timer. Det giver enzymet i mavesækken masser af tid til at arbejde. I bedste fald kan enzymet nå at nedbryde op til 20% af den alkohol, du drikker til maden. Men betingelsen er altså, at du drikker dine genstande samtidig med eller lige efter, at du har spist. Det behøver ikke at være en stor middag; selv en sandwich eller to kan gøre underværker.

Leveren udgør 2. forsvarslinie. Den er forsynet med en meget stor mængde af en meget effektiv udgave af det alkoholnedbrydende enzym. Efter et måltid mad tømmes mavesækken langsomt, og det betyder, at koncentrationen af alkohol i den blodåre, der fører fra tarmen op til leveren, bliver lavere. Samtidig sætter et måltid mad gang i leverens kredsløb, så den arbejder mere effektivt. Hvis du derimod er på slankekur, vil dit stofskifte være lavt, og din lever vil ligge i dvale. Under normale omstændigheder kan en lever nedbryde 1 gram alkohol per 10 kg legemsvægt per time (der er 12 gram alkohol i en genstand). Hvis du vejer ca. 60 kg svarer det til 1/2 øl, et 1/2 glas vin eller 2 cl. spiritus per time for dit vedkommende. Du giver altså din lever de bedste betingelser ved at drikke i et roligt tempo til eller kort tid efter maden.

Til sidst skal vi se på hjernens forsvar. Hjernen ligger godt beskyttet bag en membran, der kaldes blod-hjerne-barrieren. Men alkoholmolekylerne, som er ganske små molekyler, passerer let gennem denne membran. Så når du først har tømt din drink, går det stærkt. Efter kun 15-20 min. toppe koncentrationen af alkohol i blodet, og efter 1-1 1/2 time er der ligevægt mellem alkoholpromillen i blodet og alkoholpromillen i hjernen. Hvordan din hjerne så klarer alkoholpromillen kommer an på flere ting. Hvis du er sulten og på slankekur, er dit blodsukker lavt. Så får din hjerne for lidt brændstof, og du kan blive voldsomt påvirket af selv beskedne mængder alkohol.

Det samme kan ske, hvis du er træt og har sovet for lidt de seneste døgn. Nogle former for medicin gør hjernen ekstra følsom for alkohol. Det gælder piller mod allergi og søsøge, tabletter mod tør hoste og mange slags beroligende piller (f.eks. stesolid). Den slags piller vil være mærket med en rød advarselstrekanter. Måske burde flaskerne med øl, vin og spiritus mærkes med en rød advarselstrekanter og følgende tekst: Pas på, hvis du er på slankekur eller drikker alkohol på fastende hjerte. Du kan blive mere fuld end du tror - selv efter nogle få glas!





KAN IKKE TÅLE AT DRIKKE

Jeg har prøvet at drikke alkohol et par gange, men jeg bliver dødssyg. Hvorfor kan jeg ikke tåle det? Min storebror, som også kommer fra Asien, kan heller ikke. Mihah.

Mange mennesker af asiatisk afstamning kender godt det problem med at tåle alkohol, som du har oplevet. I leveren nedbrydes alkohol af et enzym til et giftigt stof, acetaldehyd, der heldigvis straks efter omdannes af et andet enzym til acetat - et nyttigt brændstof for kroppen. Mange asiater oplever kort tid efter at have drukket blot nogle få genstande en kraftig hjer-tebanken, blussende kinder, hovedpine, kvalme og utilpashed. Det er faktisk stort set den samme reaktion, som antabus giver. Antabus-tabletter kan derfor være en hjælp for de mennesker, der i perioder har svært ved at styre deres alkoholforbrug. Når de har taget Antabus ved de, at de ikke kan tåle at drikke alkohol. Antabus hæmmer nemlig virkningen af det enzym, der nedbryder acetaldehyd, så det giftige stof hober sig op i kroppen. Omtrent hver anden japaner og kineser har arvet et defekt og dårligt fun-

gerende enzym. Det tager ekstra lang tid for dem at få nedbrudt det giftige, ubehagelige acetaldehyd til det ufarlige, nyttige acetat. Disse asiater går så at sige omkring med en livslang Antabus-effekt bygget ind i kroppen, så de finder hurtigt ud af at sige nej tak til den næste drink! Der er ikke noget at stille op, Mihah. Heldigvis kan du sagtens feste alligevel, og så undgår du jo at få tømmermænd næste dag.

UDPUMPNING

Er det rigtigt at mange unge bliver kørt til udpumpning i dag?

Sandra

Ja, ikke så få drenge og piger har måttet en tur på skadestuen til udpumpning. Det rammer mest ufarne unge, der ikke kender nok til, hvor meget de kan tåle at drikke. Hvis du starter festen med at drikke for mange øl, vil du normalt få kvalme og kaste op. Det er selvfølgelig ubehageligt, men det er kroppens forsvar, hvis maven er blevet fyldt op med noget du ikke kan tåle. Det er meget værre, hvis du drikker flere glas stærk spiritus, som rom eller vodka, i løbet af kort tid. Så når du ikke at blive dårlig og kaste op. Der vil ske det, at du falder i søvn eller ligefrem mister bevidstheden - alt efter hvor meget du har nået at drikke.

Og du kan intet gøre selv for at forhindre det. Det her er meget farligt. Så farligt, at du kan dø af det. Hvis du ligger på gulvet i en dyb rus og så kommer til at kaste op, kan du risikere at blive kvalt i dit eget bræk. Og hvis du falder i søvn i vejgrøften på vej hjem fra fest en kold vinternat, vil du være i fare for at fryse ihjel.

Det er derfor vigtigt at være på vagt. Hvis en af dine veninder har drukket alt for meget og nu ligger tungt sovende på gulvet, så gælder det om at handle med det samme. Prøv først at vække din veninde. Råb hendes navn, klap hende på kinden, niv hende i låret eller smid koldt vand i hovedet på hende. Hvis hun vågner op, så få hende til at kaste op og hjælp hende så med at komme hjem til sine forældre. Hvis du ikke kan vække hende, så er der fare på færde. Hvis din venindes forældre bor i nærheden, så ring til dem først og fortæl, hvad der er sket. Glem alt om at det er pinligt; din veninde kan dø af det her. Hvis du ikke kan få fat i forældrene, så ring til alarmcentralen 112 og forklar, dem situationen. Så vil Falck sende en ambulance og køre din veninde til udpumpning på skadestuen. Den oplevelse glemmer din veninde ikke lige med det samme. Men hun vil være dig meget taknemmelig for, at du hjalp hende ud af en farlig situation.

MÅ GRAVIDE DRIKKE?

Jeg er gravid, og jeg har læst, at så er det slut med at drikke. Men min veninde siger, at det er i orden at drikke engang imellem. Hvad skal jeg tro på?

Louise

For at være på den sikre side har mange læger anbefalet gravide helt at lade være med at drikke alkohol under graviditeten. Det er sikkert det, du har læst. Men det din veninde har sagt er heller ikke forkert. Ingen undersøgelser har påvist en risiko for skader på fostret, hvis den gravide nøjes med en genstand en gang imellem. Du kan derimod ikke spare genstande op til en stor fest i weekenden. Men et glas til maden, de dage du har lyst til det, sker der altså ikke noget ved.

Børn af kvinder, som har drukket alt for meget alkohol, mens de var gravide, kan blive ramt af en række skader og misdannelser, som kaldes FAS: Føtal Alkohol Syndrom. FAS-børn er for små, de har små hoveder og deres hjerner fungerer ofte ikke normalt. Samtidig ser de lidt mærkelige ud med et fladt ansigt, små øjenspalter, en bred, flad og tynd overlæbe, en lille hage og lavtsiddende, lidt skæve ører. Ingen mor vil ønske at give sit lille barn sådan en skæv start i livet.



SPILLETS REGLER 51

