

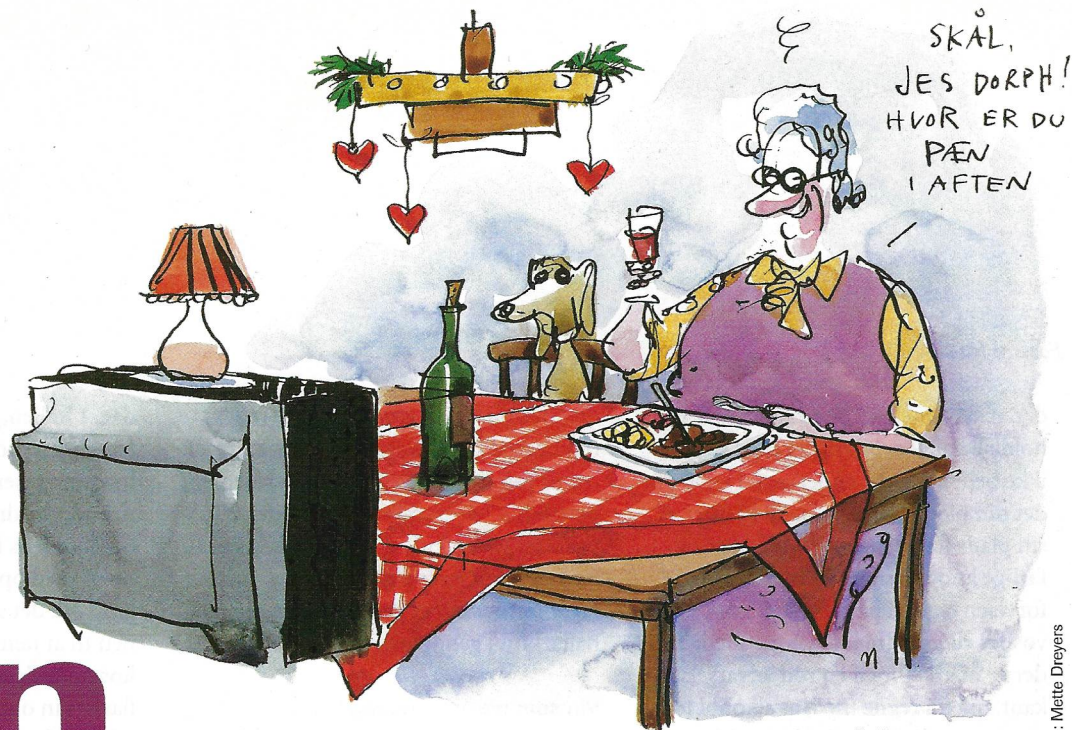


Illustration: Mette Dreyers

# Vin – de gamles mælk

En jødisk læge udnævnte i middelalderen vin til at være de gamles mælk. Han har ikke uret. Ifølge ny viden er det sundt for de gamles helbred at drikke vin eller alkohol. Vel at mærke i beskedne mængder. Nogle tåler mere end andre.

Af Erik Skovenborg Læge

»Drenge under 18 bør slet ikke smage vin,« advarede den græske filosof, Platon (427-347 f.Kr.), »for man skal ikke føje ild til ild. Vin kan nydes med mådehold indtil 30-årsalderen, men den unge mand bør afstå helt fra umådeholdent drikkeri og fuldskab. Men når en mand træder ind i sit fyrretyvende år, kan han efter et godt festmåltid tillade sig at anrøbe guderne og specielt Dionysos og slutte sig til de gamle mænds hellige skik og deres glæde, som guderne har givet mænd for at lette deres byrde – nemlig vin, en kur mod alderdommens ubehageligheder, hvormed vi kan genfinde vores ungdom og glemme vor fortvivlelse«.

## Bør ældre holde sig fra alkohol?

Den jødiske læge Maimonides (1135-1204) var enig med Platon og udnævnte vin til at være de gamles mælk, men hvor meget af denne druemælk går det an at drikke? I foråret 2001 var flere læger fremme med advarsler til de ældre mod at drikke alkohol. »Mængden af vand er

nedsat i den ældres krop, og hjernens evne til at tåle alkohol er også svækket«, lød begrundelsen, og de ældre blev rådet til at nedjustere Sundhedsstyrelsens vejledende genstandsgrænser på højst 14 genstande/uge for kvinder og 21 genstande/ uge for mænd. Den nye anbefaling lød på en maksimumsgrænse på én genstand om dagen. En leder fra Videnscenter for Alkohol slog hovedet på søm med sin udtalelse til Radioavisen om, at det allerbedste var, hvis ældre holdt sig helt fra alkohol.

## Hvor meget må du så drikke?

Tog Platon og Maimonides fuldstændig fejl, og bør ældre afstå fra et godt glas til maden – en af de få fornøjelser livet oppe i årene fortsat kan byde på? Svaret er ikke et simpelt ja eller nej og kan slet ikke læses i den enkeltes dåbsattest. Der er forskel på folk, også på ældre, og svaret til den enkelte afhænger af en række forhold:

- **Kropsvand:** Alkohol fordeler sig i kropspens vand, og det betyder, at mere kropsvand er lig med en mindre alko-

holpromille. Fedtvæv indeholder kun 10-30 pct. vand, mens der er masser af vand i musklerne (79 pct.). En lille, tynd splejs og en buttet ældre dame i dårlig form kan godt have samme problem – få muskler og dermed for lidt kropsvand til at »fortynde« deres drinks, så her passer rådet om et glas til maden (og så slut) vist meget godt. Gruppen af ældre, der holder sig i god form ved at gå ture og lave gymnastik, gemmer meget kropsvand i deres gode muskler, og de kan roligt holde sig til de kendte grænser på 14/21 per uge.

- **Alkoholomsætning:** Ældre er stort set lige så gode til at nedbryde alkohol som yngre; det er ikke her problemet ligger. Ældre med leversygdomme bør dog spørge deres læge til råds.
- **Hjernens evne til at tåle alkohol:** Alkohol er et sløvende middel, der kan få os til at slappe af og glemme vores bekymringer for en stund, men jo mere du drikker, desto mere svækkes vigtige hjernefunktioner. Hvis du i forvejen li-

Fortsættes side 44

Fortsat fra side 43

der af svimmelhed og besvær med at holde balancen, bliver det med garanti ikke bedre, når du er beruset. Her er rådet om blot et enkelt glas til maden på sin plads for at undgå faldulykker og farlige knoglebrud. Hvis du desuden i forvejen tager tabletter mod uro og nervøsitet eller andre former for medicin, der er mærket med en rød advarselstrekant, må du regne med, at alkohol forstærker medicinens sløvende virkning. Pas på med at blande piller og alkohol.

#### Et godt glas til maden

»Et måltid uden vin er som dans uden musik«, siger et tysk ordsprog. Mange ældre lider af nedsat appetit, og her kan en lille aperitif før måltidet være et godt middel til at få lyst til at spise. Det kan være et lille glas vin, frugtjuice eller øl før måltidet. Et glas til maden »åbner maven«, får dine mavesafter til at stige og får dig til at spise mere (190 kcal mere ifølge en hollandsk undersøgelse). Vin eller øl til maden har også en psykologisk betydning, som ikke må glemmes. Det gode glas signalerer hyggeligt samvær med familie og venner, snakken går livligt, måltidet varer længere, hverdagen bliver mere festlig.

En gruppe danske pensionister fra Fakse, der i foråret var i Paris som »forsøgskaniner« på et nyt plejehospital, gav topkarakter til bespisningen: Varm mad to gange om dagen og hver gang med tre retter. Og altid rødvin på bordet! Det lyder dyrt for kommunen, men da konsekvenserne af vægttab og undervægt er nedsat fysisk formåen, hukommelsesproblemer og en øget sygelighed, er der måske i det lange løb penge at spare ved et godt glas til maden.

Blandt livets væsentlige glæder hører fornøjelsen ved at fylde og tømme bugens organer. En drink kan ikke alene stimulere påfyldningen; den kan også assistere ved tømningen. Et godt glas til ma-

den fremmer den gastro-koliske refleks (en besked fra mavesækken til tyktarmen om at tømme sig), stimulerer tyktarmens peristaltik (de tarmbevægelser, der transporterer føden videre i fordøjelseskanalen) og afkorter transittiden (den tid, det tager for maden at passere mave-tarmkanalen) fra i gennemsnit 54 til 49 timer.

#### Vin som hjertestyrkning?

Danske forskere har påvist, at en moderat dosis alkohol også beskyttede hjertet mod blodpropper hos en gruppe ældre københavnere (70 år i gennemsnit): Den laveste dødelighed havde de københavnere, der drak 14-27 genstande per uge. Samtidig gjorde forskerne opmærksom på, at den hjertebeskyttende effekt blandt de ældre næsten slog fuldt igennem ved et forbrug på knap en genstand om dagen. Et glas vin eller en øl som ledsager til måltidet – mere behøver hjertet ikke.

Kronisk hjertesvækkelse (hjerteinsufficiens) er en belastende sygdom med åndenød, væske i kroppen og træthed, som forkorter livet for mange ældre. Den hyppigste årsag til hjerteinsufficiens er en svækkelse af hjertemuskulaturen på grund af forkalkning i kranspulsårerne. En beskeden, daglig dosis alkohol beskytter kranspulsårerne ved at øge mængden af det gode HDL-kolesterol og ved at fortynde blodet som en Hjertemagnyl. Det er derfor ikke overraskende, at flere nye undersøgelser har vist, at risikoen for at udvikle hjerteinsufficiens næsten er halveret hos ældre, der drikker en-to genstande om dagen.

#### En lille én til hukommelsen.

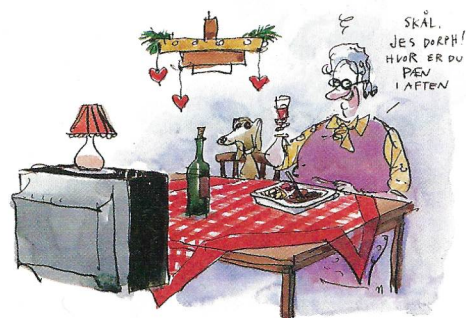
Nye undersøgelser fra Bordeaux og Rotterdam har vist, at ikke alene rødvin, men også øl i moderate mængder beskytter mod demens. Risikoen for både demens af Alzheimer type og demens på grund af forkalkning blev nedsat med ca. 40 pct. ved indtagelse af en-tre genstande per

dag. I Italien, hvor det meste alkohol indtages som rødvin til maden, fungerede hukommelsen bedst hos den gruppe mænd, der drak op til fire glas vin om dagen, mens kvinder fik mest ud af at nøjes med op til to daglige glas. Til gengæld gik det stærkt ned ad bakke med evnen til at tænke, huske og løse problemer hos de italienske mænd, der drak over en flaske vin om dagen, mens det allerede gik galt for de italienske kvinder ved et forbrug over 1/2 flaske vin/dag.

Aldersrelateret makuladegeneration (AMD), som er den almindeligste årsag til nedsat syn og blindhed hos ældre, skyldes kronisk forløbende iltningskader, der langsomt får øjets gule plet til at gå til grunde. Nogle undersøgelser har vist, at et tilskud af antioxidanter tilsyneladende kan hjælpe med til at beskytte øjet mod AMD, mens andre undersøgelser har fundet en nedsat risiko for AMD hos moderate vinnydere. Det kan hænge sammen med rødvinens høje indhold af antioxidanter, for hverken indtagelse af øl eller spiritus gjorde fra eller til. Til gengæld var indtagelse af en-to af enhver slags genstande om dagen forbundet med en vis beskyttelse med aldersrelateret høretab. De moderat drikken- de ældre hørte ganske vist ikke så godt, som da de var yngre, men tabet af hørelse var mindre og gik ikke så stærkt som hos gruppen af afholdende ældre.

#### Virker en godnatbajer?

Plejehjemsleder Thyra Frank har en gripende enkel opskrift på god ældrepleje: »Det handler om at have et stort hjerte og om at behandle de ældre med respekt. Og det sker blandt andet ved at sørge for, at de får rødvin til maden og portvin til kaffen, for så har de det bedre, og så behøver de ikke sovepiller«. Engelske forskere har bekræftet, at en porter ved sengetid forbedrede søvnen hos tre ud af fire. Men hvis godnatbajeren blev til mange, blev



søvnen urolig og ødelagt af mange opvågninger, forstyrrelser af drømmesøvnen og en nedsat mængde dyb søvn, som er vigtig af hensyn til kroppens restitution. Hverken portvin eller sovepiller kan erstatte gode søvnvaner, der indebærer regelmæssige sengetider, ingen kaffe, te eller cigaretter om aftenen, et roligt, køligt, mørkt soveværelse og en afslappende time med en god (ikke for spændende) bog og lidt blid musik, før du går i seng.

#### Brug proppen og spar penge

Mange danskere har fået for vane at dele en flaske vin til maden. Det lyder hyggeligt, og det er vel også det en flaske er be-

regnet til? Men hvorfor er der netop 75 cl i en flaske? I gamle dage blev flaskerne fremstillet af glaspustere, og ca. 75 cl er netop, hvad et par glaspusterlunger kan klare. Derfor fik vinflaskerne den størrelse, de har. Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser og det gyldne mådehold fortæller os, at seks-syv glas vin til to personer dag ud og dag ind – det er for meget. Træthed og uoplagthed følger ofte i kølvandet på en hel flaske, og helbreds-skader kan blive resultatet i det lange løb.

Alle de helbredsmæssige fordele, der er omtalt i artiklen, opnås ved en regelmæssig indtagelse af beskedne mængder alkohol: et-to glas til maden de fleste af ugens

dage er nok. Det er nemt at styre med en øl (= en genstand) til maden; vi skal ikke glemme, at mange danske retter smager bedst sammen med øl. Men når der er vin på bordet, så husk, at korkproppen ikke er en éngangsprop. De fleste hvide vine klarer snildt to-tre dage i køleskabet, og kraftige, unge rødvine bliver ofte kun bedre af op til en uge i køleskabet eller i en mørk, kølig kælder. Så brug dog proppen, spar penge og bevar helbredet! □

**sundhed.dk**

Læs mere om kost på [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) under fokusområdet "Kost og livskvalitet"

## „Jeg har ikke fået hørelsen igen. Men det opleves sådan...”

Du kender situationen. Baggrundsstøj forhindrer dig i at høre, hvad der bliver sagt. Løsningen er retningsbestemte mikrofoner. Og som de første kan Siemens med det nye Triano 3 apparat nu tilbyde dig hele tre mikrofoner, som følger dit lyttebehov. Det giver dig en hidtil uopnåelig taleforståelse og en meget høj komfort. Glæd dig.

**triano**

- en verdensnyhed fra Siemens

I-ØRET

TRIANO 3

**TRIANO 3:** Høreapparater med retningsmikrofon giver bedre taleforståelse i baggrundsstøj end alle andre høreapparater. Det er bevist. Siemens er først i verden med et høreapparat med retningsvirkning fra 3 mikrofoner. Triano 3 forstærker effektivt, så du kan høre den, du taler med - fordi støj fra siden og bagfra dæmpes.

Triano-serien udleveres efter individuelt behov fra en række hørelinikker og kan desuden købes med tilskud hos godkendte, private forhandlere. **REXTON Høreapparater A/S • Tlf. 3826 2040 • [www.rexton.dk](http://www.rexton.dk)**

**SIEMENS**

PindPromotor 13109

Maj 1. 2002

45