

Vin og kvinder

Sundhed

Danske kvinder er i dag helt med fremme når det gælder forstand på vin, indkøb af vin og nydelse af vin. Men har de nu også godt af det?

Danske kvinder drikker kun halvt så meget som danske mænd, men de seneste 30 år er deres forbrug vokset hurtigere end mændenes. Det gælder især kvinder med succes i erhvervslivet og kvinder i gode stillinger på de højere læreanstalter. De rige og kloge kvinder drikker mest, og de er faktisk ved at indhente deres mandlige kolleger når det gælder antal genstande/uge. Danske kvinder har især kastet deres kærlighed på vin, og takket være deres nye, sydlandske vaner med et glas vin til maden udgør vin nu 36.4% af de knap 10 liter 100% alkohol, som en dansker i gennemsnit hælder i halsen hvert år.

Ingen adgang til vinkælderen

Kvinder har ikke altid haft adgang til vinkælderen: I den første romerske republik var det strengt forbudt for kvinder at drikke vin. En lov udstedt af Romulus, Roms grundlægger, påbød dødsstraf for kvinder, der drak vin, og for kvinder, der blev grebet i utugt. De to strafværdige forhold står nævnt i én og samme sætning, hvilket ikke er nogen tilfældighed. Det egentlige sigte med den strenge paragraf var nemlig at kontrollere de romerske kvinders seksualitet. De romerske ægtemænd gik meget op i deres eneret til hustruens gunst og faderskabet til de børn, der kronede parrets udfoldelser i

ægtesengen. Familiens formue skulle gerne følge familiens gener, og i en så vigtig sag fandt mændene kontrol bedre end tillid. De gamle romere havde



Dyder som moral og ærbarhed lader sig opløse i alkohol, mente de gamle romere.

stærkt på fornemmelsen, at dyder som moral og ærbarhed lod sig opløse i alkohol. Derfor måtte kontrollen naturligvis også omfatte adgangen til vinkælderen.

Den græske historiker Polybius (200 f.Kr.) fortæller, at forbudet blev håndhævet med stor strengthed: "Det er næsten umuligt for kvinderne at drikke vin, uden at blive opdaget. For det første har kvinden ikke nøglen til vinkælderen. For det

andet har hun pligt til at kysse alle sine mandlige slægtninge, og sin ægtefælles mandlige slægtninge ned til grandfætre, hver dag, når hun møder dem første gang. Og da hun aldrig kan vide, hvem hun møder og hvornår, er hun nødt til at være konstant på vagt. Hun må undgå at lugte blot den mindste smule af vin."

I de romerske retsprotokoller findes en beretning om en vis Egnatius Mecenius, der slog sin kone ihjel med en stok, fordi hun havde drukket af vinfadet. Han blev frikendt af Romulus.

Fabius Pictor fortæller om en romersk frue, der blev grebet i at åbne den pung, hvor nøglen til vinkælderen var gemt. Familien holdt møde for at overveje hendes sag. De nåede til enighed om, at straffen burde være døden, og hun blev sul-tet ihjel.

Har kvinder godt af vin?

Danske kvinder elsker rødvin, men har de nu også godt af al den rødvin? Og kan de tjekkede business-kvinder og kvikke akademiker-piger egentlig tåle at drikke om kap med mændene?

For at kunne svare på disse spørgsmål er det nødvendigt at forstå, hvordan alkohol opfører sig i kroppen, og repetere nogle indlysende forskelle mellem Tarzan og Jane.

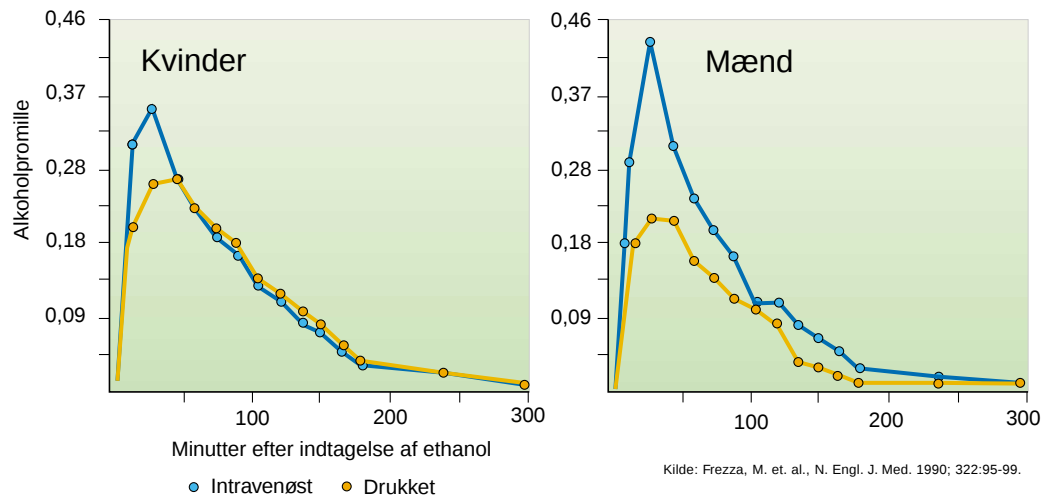
1. Alkohol fordeler sig kun i kroppens vandfase.

Når du har skyllet dine drinks ned, vandrer alle de små alkoholmolekyler i løbet af en halv times tid over i mave-tarmvæggen. Med blodstrømmen føres alkoholmolekylerne rundt til alle organer, og på mindre end en time har vandet i hele kroppen samme koncentration af alkohol. Vi måler normalt indholdet af alkohol i gram per liter kropsvæske = alkoholpromillen. Mængden af vand i kroppen har altså stor betydning for promillens størrelse; jo mere vand, desto mindre promille. Der er mere vand i kroppens muskler (79%) end i fedtvæv (10-30%). Et enkelt kik ned i junglen vil straks afsløre, at flotte Tarzan har mange muskler, mens veldrejede Jane er udstyret med iøjnefaldende fedtdepoter.

Kvinder har altså forholdsvis mere fedt og mindre vand i kroppen end mænd. Med en vægt på 65 kg har manden 39 liter kropsvand til rådighed, mens kvinden må nøjes med 31



liter. Hvis parret deler en flaske vin vil kvindens alkoholpromille nå op på 1,0, mens manden ved at hælde tre glas vin ned til sine mange liter kropsvand kun når en alkoholkoncentration på 0,8 promille. Hvis Tarzan og Jane har delt en flaske vin, bliver forskellen endnu mere udtalt. Mænd er normalt større og kraftigere bygget end kvinder, og Tarzan er bestemt ingen undtagelse. En Tarzan på 90 kilo når op på godt 0,5 promille, mens en fiks Jane på 50 kg havner på hele 1,3 promille efter tre glas vin.



Nedbrydningen af alkohol begynder i mavesækkens slimhinde, hvor mænds nedbrydning er mere effektiv end kvinders. Graferne viser udviklingen efter indtagelse/indgivelse af 0,3 g alkohol pr. kg kropsvægt.

2. Nedbrydningen af alkohol starter i mavesækken.

I mavesækkens slimhinde findes en udgave af enzymet *alkohol dehydrogenase* (ADH), der er som er skabt til at nedbryde alkohol ved netop den koncentration, som normalt er til stede i maven efter et par glas. Mænds ADH-aktivitet i maveslimhinden er 30-40 %

større end kvinders ADH-aktivitet. Det betyder, at kvinders alkoholnedbrydning i mavesækken er mindre effektiv end mænds.

Kombinationen af en mindre krop med et højere fedtindhold og en mindre effektiv nedbrydning af alkohol i mavesækken betyder, at kvinder er mere følsomme for alkohol

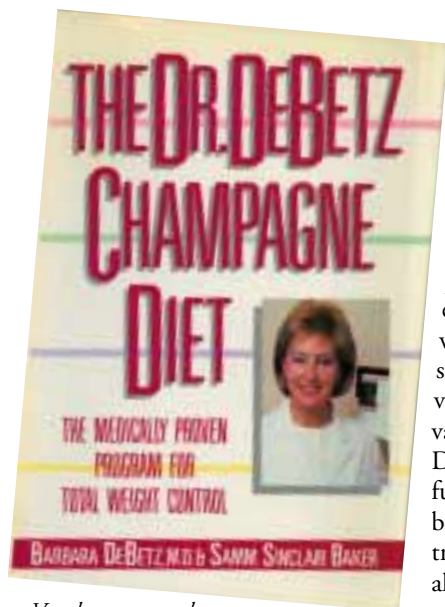
end mænd. En drink til Jane svarer til næsten to drinks for Tarzan. Regnestykkets facit er for så vidt ganske ligetil, men det synes ikke at være trængt ind endnu. Hver fjerde af de rige og/eller kloge, danske kvinder drikker mere end de 14 genstande om ugen, Sundhedsstyrelsen har foreslået som grænse for et helbredsmæssigt acceptabelt alkoholforbrug.



Feder vin?

Overvægt og fedme hører med til de klassiske risikofaktorer for forhøjet blodtryk, hjerte-kar-sygdom og sukkersyge. Men som bekendt er det lige så svært at tabe sig, som at lære russisk. Den tragiske nyhed er, at et aktivt vægttab ikke ser ud til at forbedre overlevelsen. Det er bekræftet af en dansk ph.d.-afhandling: *Vægt, vægtændringer og dødelighed* af Kim Lyngby Mikkelsen, 1999. Når det gælder problemet med fedme, er det altså langt vigtigere at forebygge end at helbrede.

Når en kvinde kigger sig i spejlet, er det dog næppe medicinens magt – frygt for åreforkalkning og sukkersyge – der styrer hendes tanker. Det er mere sandsynligt, at kvindens overvejelser ved synet af den lille topmave styres af modens magt – frygten for ikke at kunne være i den nye, smarte kjole til weekendens fest. I 1951 var Miss Sverige 171,5 cm høj og vejede 70 kg. Nu, 25 år senere, er hun blevet 4 cm højere – men hun vejer 15 kg



Var det noget med en champagnediæt?...

mindre! Samme tendens er åbenbar hos modeverdenens unge mannequiner. Det er bedst at være ung, smuk – og slank. Blandt danske universitetsstuderende ønsker 40% af kvinderne at tabe sig, og 10% er på diæt. Det er forbavsende tal, men værre bliver det, når man hører hvem, der forsøger at tabe sig. At 80% af de overvægtige studerende gerne vil ned i vægt, er til at forstå. Men at samme ønske er udtalt hos 23% af de normalvægtige og 5% af de undervægtige piger, er lidt skræmmende.

“Alt hvad jeg kan li’ er enten ulovligt, umoralsk eller fedende,” klagede den amerikanske komiker W.C. Fields. Gælder det også vin? Hvis man regner på selve kalorieindholdet, så har en liter vin samme næringsværdi som 900 g mælk, 370 g brød eller fem æg. Mange forskere mener, at kroppen fuldt ud udnytter den energi, der opstår ved forbrændingen af alkohol, og dermed kan spare på forbrændingen af andre energikilder som sukker og fedt. Resultatet burde derfor være, at indtagelse af selv en smule alkohol vil resultere i en vægtstigning. Andre forskere mener, at forbrændingsværdien af alkohol er betydeligt mindre end alkohols kaloriske værdi på 7 kcal = 30 kJ per gram. “Således medfører så meget som 7 Mj (1670 kcal) i form af spiritus lagt oven i sædvanlig kost ikke vægtstigning, og substitu-

tion af kulhydrat med alkohol fører til vægttab,” oplyser 3. udgave (1998) af lærebogen *Klinisk ernæring* på s. 271.

Forklaringen kan være, at forbrændingen af alkohol sker på en “uøkonomisk” måde i en proces, der har udvikling af varme som biprodukt. Det skulle resultere i manglende vægtstigning eller måske endog vægttab ved alkoholindtagelse. Denne sammenhæng er faktisk fundet ved en række store befolkningsundersøgelser til trods for, at de moderat alkoholbrugende kvinder i disse undersøgelser oplyser at spise lige så meget mad som de afholdende kvinder. Med andre ord: Alle kalorier feder, men nogle kalorier ser ud til at fede mindre end andre.

De foreliggende videnskabelige resultater er komplekse og ofte endog paradoksale. Der er behov for mere forskning, før man vil kunne svare på spørgsmålet, om vin feder. I ventetiden har Barbara DeBetz, psykiater og specialist i vægtekontrol, i bogen *The Dr. DeBetz Champagne Diet*, givet sin opskrift på, hvordan man bliver slank. Læseren bevilges et glas tør Champagne – eller en anden let, tør hvidvin eller rødvin – til frokost eller middag. Nydelsen ved at nippe til dagens glas vin hjælper ifølge Dr. DeBetz med til at dæmpe frustrationerne i kampen med de genstridige pund og styrker motivationen til at holde fast ved kostplanen.

Vin i overgangsalderen?

Forskere fra universitet i York hævder, at en moderat indtagelse af alkohol måske kan udskyde overgangsalderen. I 1992 spurgte David Torgerson og hans kolleger 2240 kvinder i alderen 45-49 år om et ret sikkert tegn på menopause: 6 måneder uden menstruation. Samtidig forhørte forskerne sig om kvindernes drikkevaner. De månedlige blødninger var slut hos 27% af de afholdende kvinder. Til gengæld havde 88% af de kvinder, der drak omkring en genstand om dagen, stadig menstruation. To år senere skrev forskerne til de kvinder i gruppen, som i 1992 stadig havde menstruation. De ville gerne vide, hvor mange der nu var kommet i overgangsalderen: 25% af de afholdende kvinder mod 6% af de moderat drikende kvinder. På dette tidspunkt var de månedlige blødninger altså ophørt hos over halvdelen af de afholdende kvinder, mens fire ud af fem kvinder – takket være et dagligt glas vin eller øl – stadig havde menstruation.

Forklaringen på den forsinkede menopause synes at være en sammenhæng mellem kvinders alkoholvaner og deres niveau af østrogen (kvindeligt kønshormon) i blodet. Koncentration af østrogen stiger ved en øget indtagelse af alkohol fra nul genstande om ugen op til fem genstande om ugen. Ved indtagelse af over fem genstande om ugen flader kurven

ud og østrogen-niveauet stiger ikke yderligere. Den kvinde, der nyder alkohol med måde, ser altså ud til at kunne udskyde problemer med hedeture og lignende symptomer på begyndende overgangsalder med et år eller to.

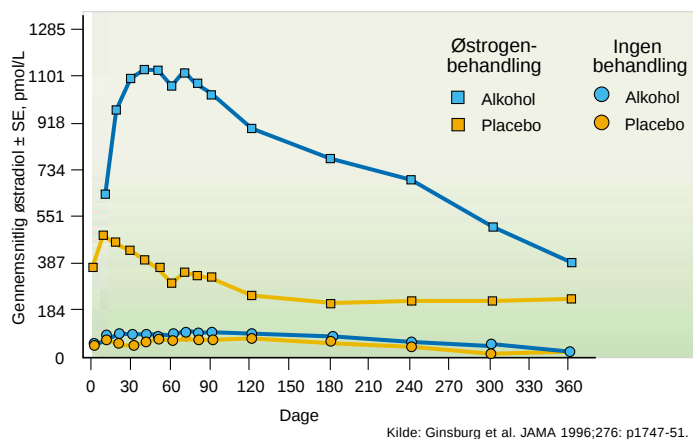
Hvad sker der så, når hedeturene omsider melder sig og kvinden begynder at overveje et tilskud af østrogen? Professor Judith Gavalier, USA, har undersøgt 170 kvinders respons på behandling med en normal dosis østrogen. Målet for en passende mængde østrogen i blodet blev sat til over 45 pg østradiol/ml. Kun 55% af de behandlede kvinder nåede dette mål. Ved moderat indtagelse af alkohol steg mængden af østrogen i blodet. Kvinder med moderat indtagelse af alkohol havde derfor op til fire gange så stor chance for være “responders” – dvs. at nå op på den ønskede koncentration af østrogen i blodet.

Østrogen og alkohols fordele

Mange kvinder i overgangsalderen behandles med østrogenpiller, -creme eller -plaster. Hvis kvinderne drikker nogle glas til maden, kan alkoholpromillen udløse en stigning i blodets indhold af østrogen med en faktor 3-4 i adskillige timer. Udover at modvirke hedeture og tørre slimhinder menes det kvindelige kønshormon at have en række gavnlige virkninger på kroppen, som en samtidig indtagelse af alkohol kunne tænkes at forstærke:

1. Nedsat risiko for hjerte-kar-sygdom.

Amerikanske forskere har i mere end 30 år fulgt en stor gruppe borgere i byen Framingham med hensyn til levevaner og risiko for sygdom. Ved at drikke så lidt som en genstand om dagen ville en kvinde fra Framingham i snit opnå en halvering af risikoen for en blodprop i hjertet. For ikke-rygere faldt risikoen til 1.9% i sammenligning med 5.5% for afholdende kvinder. Blandt rygerne var tallene hhv. 3.0% mod 6.3%. Samtidig havde kvinder med det be-



Kilde: Ginsburg et al. JAMA 1996;276: p1747-51.

Et moderat alkoholforbrug er med til at øge effekten af en østrogenbehandling og kan måske udskyde overgangsalderen.

skedne alkoholforbrug en 30% mindre risiko for en blodprop i hjernen.

2. Øget knogletæthed og knoglestyrke.

Alkoholmisbrug er en risikofaktor for knogleskørhed, osteoporose, og alkoholikere har en massivt øget risiko for knoglebrud i sammenligning med den almindelige befolkning. Derimod ser et moderat alkoholforbrug ikke ud til at øge risikoen for osteoporose, og flere undersøgelser har endog vist en vis forøgelse af knoglestyrken ved et moderat forbrug.

3. Mindsket risiko for demens.

Gruppen af "light drinkers" (1-2 genstande/dag) blandt 1000 ældre kvinder fra Framingham klarede sig bedre i hukommelsesprøver end deres totalt afholdende medsøstre, men den bedste hukommelse havde gruppen af "moderate drinkers" (2-4 genstande/dag). Dr. Letenneur og kolleger fra Bordeaux Universitet har fundet en halvering af risikoen for udvikling af demens hos moderate vindrunkere i forhold til 1.0 hos de afholdende.

Østrogen, alkohol og brystkræft

Mange undersøgelser har vist en øget risiko for brystkræft ved et forbrug over på 2-3 genstande per dag. Andre undersøgelser, bl.a. den kendte Framingham-undersøgelse, har ikke kunnet påvise nogen øget risiko. Man kunne forestille sig, at den høje østrogen-koncentration, som hos kvinder i behandling med østrogen-tabletter er tilstede i adskillige timer efter nogle genstande, kunne

virke stimulerende på brystkirtlens celler og dermed være en risikofaktor for kræftudvikling. Måske burde kvinder i østrogen-behandling, der har et regelmæssigt forbrug af alkohol, nøjes med svagere østrogentabletter end deres afholdende medsøstre. Dette vigtige spørgsmål er ikke afklaret, men det burde undersøges af forskerne i de medicinalfirmaer, der producerer hormontabletter til kvinder i overgangsalderen.

Kvinden som vinelsker

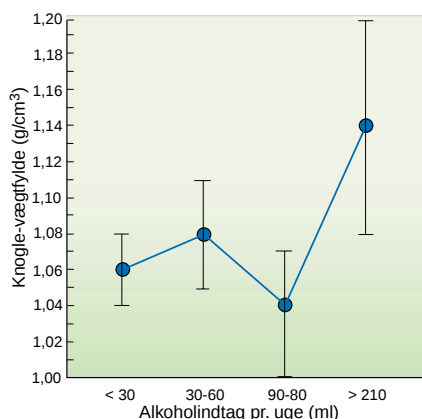
I et brev skrevet af den norske forfatter Alexander Kielland d. 15. dec. 1897 kan man læse

følgende passus om kvinden som vinelsker: "Ved middagsbordet aabnede vi nu en flaske af den vidunderlige Bordeaux. Virkningen var overvældende; jeg tror aldrig jeg har drukket saa god vin af den art. Damerne – ja, mellem os sagt – det er jo næsten for galt at give dem saadan vin. De smager nok, at det er godt, men de tænker ikke saa meget derved, som et mandfolk. Der gaar ingen billeder op for deres fantasi af solskin og druer og ungdom og forbudne piger, og der falder ikke over dem trangen til at tie stille og betragte med andagt den gyldne vin, hvoraf minderne stiger til hovedet som en ædel rus."

Når vi ser bort fra billederne af forbudte piger og trangen til at tie stille hører resten af Alexander Kiellands indvendinger mod kvinder som vinelskere fortiden til. Danske kvinder er i dag helt med fremme når det gælder forstand på vin, indkøb af vin og nydelse af vin. Men samtidig bør de altså huske på, at deres krop er mere følsom for alkohol – og drikke efter devisen: "Lidt – men godt!" ☺



Danske kvinder er med helt fremme, når det gælder forstand på vin.



Kilde: Felson, D.T. et al.
Am. J. Epidemiol 1995; 142: p485-92.

Mulig sammenhæng mellem alkoholforbrug og knoglernes tæthed.



Om forfatteren

Erik Skovenborg er læge
Brobjergparkvej 2A
8250 Egå

Tlf.: 8622 1833

E-mail: eskov@dadlnet.dk

Her kan du læse videre:



Særligt interesserede læsere kan finde flere oplysninger om den helbredsmæssige effekt af en moderat indtagelse af vin i bogen "Vin og helbred - myter og facts", der er udgivet af Forlaget Klim i april måned 2000; 320 sider, pris 298,00 kr.