

## **Воздействие алкоголя на усвоение питательных веществ**

Злоупотребление алкоголем может препятствовать полному усвоению ценных питательных веществ, необходимых нашему организму для поддержания здоровья и долголетия.

Это происходит в результате того, что алкоголь:

- вынуждает нас принимать вредную пищу, что приводит к недостатку питательных веществ в организме
- влияет на нормализацию обмена веществ.

## **Признаки злоупотребления алкоголем**

Результатом употребления алкоголя является недостаток питательных веществ в организме, о чем свидетельствуют следующие признаки:

- Повышенный риск возникновения инфекций
- Потеря в весе
- Низкая подвижность
- Мышечная атрофия
- Ощущение покалывания в конечностях
- Тошнота
- Расстройство желудка
- Дезориентация
- Подавленное состояние
- Низкая концентрация
- Депрессия
- Чувство тревоги

## **Алкоголь и пищевые расстройства**

Отдельные лица настораживают своим импульсивным поведением, совмещая употребление спиртного с неправильным питанием. Это расстройство получило название «Алкорексия» (сочетание нервной анорексии и алкоголизма) – нарушение, при котором повышенные дозы алкоголя сочетаются с добровольным ограничением или сознательным отказом от пищи. Существует другое расстройство, известное как нервная булимия, – принудительное очищение желудка и кишечника с целью избавления от лишних калорий и предотвращения увеличения веса.

## Какие питательные вещества нам необходимы

Употребление алкоголя приводит к недостатку ряда питательных веществ в организме. К ним относятся:

1. Фолиевая кислота (также известна как Фолат) – один из витаминов группы В, отвечающий за образование и рост новых клеток. Недостаток фолиевой кислоты может тормозить развитие и обновление всех клеток и тканей организма, вызывать малокровие, расстройство желудочно-кишечного тракта и проблемы с памятью, а также привести к нарушению умственной деятельности и работы нервной системы.
2. Витамин В12 – необходим для поддержания нервной системы в здоровом состоянии, нормального формирования клеток крови, а также отвечает за работу мозга и центральной нервной системы. Исследования показали, что, как умеренные так и повышенные, дозы алкоголя влияют на уровень витамина В в организме. Даже незначительный недостаток витамина В12 может привести к малокровию, переутомлению, маниакальному синдрому и депрессии, в то время как постоянный его дефицит вызывает серьезные нарушения в работе мозга и центральной нервной системы.
3. Витамин А – необходим для улучшения зрения, регулирования иммунной системы, нормального формирования костей, размножения и деления клеток, а также роста волос и здоровой кожи. Признаками недостатка витамина А в организме являются: плохое зрение, огрубение, сухость и шелушение кожи, потеря обоняния и аппетита, а также дефекты зубов и воспаление десен.
4. Кальций – необходим для сокращения мышц и кровеносных сосудов, а также нормализации работы нервной системы. Недостаток кальция в организме приводит к остеопорозу и рахиту.
5. Тиамин (витамин В1) – необходим для поддержания физического и психического здоровья. Злоупотребляющие алкоголем подвержены риску возникновения синдрома Вернике-Корсакова, вызывающего потерю кратковременной памяти. Другими признаками недостатка витамина В1 в организме являются: ухудшение работы мозга, депрессия, нервное возбуждение, плохое зрение, зуд или жжение стоп, повышенная утомляемость, пониженный аппетит, ухудшение пищеварения, запор, боли в грудной клетке и брюшной полости и нарушение ритмичной работы сердца.

## Может ли здоровое питание изменить ситуацию?

Для поддержания нормальной жизнедеятельности организма и сохранения здоровья следует употреблять пищу и безалкогольные напитки, богатые витаминами и минералами. Сбалансированная диета включает:

- Фрукты и овощи
- Хлеб, крупы, картофель
- Мясо, рыбу, яйца, бобы
- Молоко и молочные продукты

Агентство пищевых стандартов  
food.gov.uk

### «Тарелка здоровых продуктов»

Цель «тарелки здоровых продуктов» – помочь правильно организовать питание. Она показывает, какое количество питательных веществ из каждой группы продуктов необходимо вашему организму



- **Овощи и фрукты** содержат витамины и минералы, улучшающие самочувствие, а также витамины А, Е, С и антиоксиданты, помогающие организму бороться с инфекциями. Старайтесь ежедневно употреблять пять порций овощей и фруктов. Они могут быть в любом виде – свежем, замороженном, консервированном или сухом.
- **Хлеб, крупы и картофель** содержат витамин В, жизненно необходимый для нормальной работы мозга и центральной нервной системы. Алкоголь может снижать уровень витамина В в организме, что приводит к потере памяти. Если врач выписал вам тиамин и комплекс витаминов В, принимайте их, а также употребляйте пищу, богатую витамином В. Ценными источниками витамина В являются: хлеб, булочные изделия, крупы, картофель, фрукты, орехи и семечки.

- **Мясо, рыба, яйца и бобы** обеспечивают нас белком, необходимым для стимуляции мышц, развития и постоянного обновления клеток и тканей организма. Идеальными источниками белка служат: свежая и мороженая рыба, такая как лосось, скумбрия, форель, сардины, сельдь и тунец, а также рыбные консервы в масле. Употребление любого из этих продуктов 2–3 раза в неделю обеспечит вас незаменимой жирной кислотой Омега-3, необходимой для нормальной работы мозга.
- **Молоко и молочные продукты** являются ценными источниками кальция, способствующего формированию и укреплению структуры костей. Старайтесь употреблять молоко и молочные продукты 2–3 раза в день, например, стакан молока, пакет йогурта или кусочек сыра.

### **Алкоголь и уровень сахара в крови**

Даже несколько глотков алкоголя натошак могут значительно понизить уровень сахара в крови. Когда сахар понижен, мы ощущаем непреодолимую тягу к сладкой пище, такой как шоколад. Таким способом организм пытается сбалансировать уровень сахара.

Высокий уровень сахара в крови достигается употреблением сладкой пищи, однако не держится в течение длительного времени, и мы ощущаем еще большую потребность в пополнении запасов сахара, что нередко приводит к ожирению.

Намного полезнее употреблять продукты, относящиеся к группе крахмалов (хлеб, крупы, картофель), такие как мюсли или тосты, что способствует «медленному высвобождению» свободных радикалов и обеспечивает организм необходимыми питательными веществами.

### **Какие напитки желательно употреблять**

Пейте как можно больше жидкости и старайтесь употреблять полезные напитки, такие как молоко, фруктовые и разбавленные соки, молочные коктейли, чай или кофе.

### **Питайтесь как можно регулярнее**

Прием пищи (особенно продуктов, богатых углеводами) перед или одновременно с употреблением алкоголя значительно замедляет его всасывание в кровь.

Если у вас период запоя, постарайтесь как можно скорее вернуться к регулярному сбалансированному режиму питания. Старайтесь принимать пищу каждый день.

Если вы не голодны, замените обильную еду легкими закусками.

### **Варианты легких закусок**

- Тост с сыром или печенье с сыром и фруктами
- Тост с фасолью и помидорами
- Тост с яичницей или вареными яйцами, грибами или помидорами
- Мюсли с молоком, банан или другие фрукты
- Бутерброд или рулет с салатом и ветчиной, сыром или яйцами
- Суп с булочкой
- Орехи и сухофрукты со стаканом фруктового сока
- Тост с рыбными консервами, например, сардинами или скумбрией
- Рулет с ветчиной и помидорами
- Йогурт

### **Варианты основных блюд легкого приготовления**

В супермаркетах представлен широкий ассортимент готовых продуктов питания, что позволяет экономить время и силы. Старайтесь включать овощи в каждую трапезу.

- Макароны с баночным соусом и тертым сыром
- Рыбные палочки и картофель фри
- Ветчина и яйца
- Пирог с мясом и картофельное пюре быстрого приготовления
- Фрикадельки и консервированный картофель
- Макароны с сыром, помидорами и готовым к употреблению салатом

### **Преимущества регулярного питания**

Регулярное сбалансированное питание способствует более полному и качественному усвоению пищи, что улучшает самочувствие и приводит к состоянию спокойствия и равновесия.

При употреблении спиртного важно придерживаться правильного режима питания. Соблюдение здоровой диеты не сможет полностью оградить вас от пагубного воздействия алкоголя, однако поможет ослабить его негативное влияние.



Tayside Council on Alcohol  
(Совет по вопросам алкогольной зависимости)  
[www.alcoholtayside.com](http://www.alcoholtayside.com)  
01382 223965



Fife Alcohol Support Service  
(Служба поддержки для страдающих алкоголизмом)  
[www.fife-alcohol-support.org.uk](http://www.fife-alcohol-support.org.uk)  
01592 206200

Этот буклет был разработан коллегами из FASS и TCA с целью помощи в вопросах злоупотребления алкоголем. Мы благодарим местные советы, занимающиеся вопросами алкоголя, за поддержку и информационные ресурсы, которые помогли подготовить эти материалы.

TCA (Совет по вопросам алкогольной зависимости) финансируется за счет Государственной Службы Здоровья (Тейсайд), Городского Совета Данди, Советов Перс и Кинросс. Основное финансирование FASS (Служба поддержки для страдающих алкоголизмом) осуществляет Государственная Служба Здоровья и Совет Файф.

Дополнительную информацию и доступную помощь вы можете получить в таких организациях:

Alcohol Focus Scotland  
(Алкоголь Фокус Шотландия)  
[www.alcohol-focus-scotland.org.uk](http://www.alcohol-focus-scotland.org.uk)

Alcoholics Anonymous  
(Общество анонимных алкоголиков)  
[www.alcoholics-anonymous.org.uk](http://www.alcoholics-anonymous.org.uk)  
0845 769 7555

[www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk)