

Jak alkohol wpływa na wartości odżywcze?

Jeżeli pijesz więcej alkoholu niż zalecana bezpieczna ilość to Twój organizm może zostać pozbawiony wartości odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania.

Dzieje się tak, gdyż picie alkoholu może:

- powodować spożywanie niezdrowego jedzenia, co oznacza mniej wartości odżywczych dla Twojego organizmu
- mieć wpływ na to jak wartości odżywcze są przyswajane i wykorzystywane przez Twój organizm

Jakie są objawy nadmiernego picia alkoholu?

Kiedy w Twoim organizmie jest za mało wartości odżywczych, spowodowane piciem alkoholu, może to objawiać się:

- Zwiększonym ryzykiem infekcji
- Utratą wagi
- Słabą ruchliwość
- Utratą tkanki mięśniowej
- Mrowienie i zdrętwienie
- Mdłości
- Biegunkę
- Uczucie zakłopotania
- Zły nastrój
- Słabą koncentrację
- Depresję
- Niepokój

Zaburzenia odżywiania i alkohol

Niektórzy ludzie wykazują niepokojące objawy nałogowych zachowań, polegających na połączeniu picia dużej ilości alkoholu z zaburzeniami odżywiania. Czasami potocznie określa się to jako alkoholoreksja. Jest to stan upojenia alkoholowego połączony z nakładaniem na siebie ograniczeń odnośnie spożywanego jedzenia i utrzymywaniem siebie w głodzie, typowych dla anoreksji. Może to również oznaczać, wywoływanie wymiotów, jak w przypadku bulimii, w celu zmniejszenia spożytych kalorii lub doprowadzenia do równowagi ze spożytym alkoholem.

Jakich wartości odżywczych potrzebuję?

Jest wiele wartości odżywczych, których może brakować w Twoim organizmie w rezultacie picia alkoholu. Należą do nich:

1. Kwas foliowy należy do witamin z grupy B, który pomaga produkować i utrzymywać nowe komórki. Brak kwasu foliowego ogranicza wzrost i regenerację wszystkich komórek i tkanek w organizmie i powoduje anemię, problemy gastryczne, problemy z pamięcią oraz zakłócenie pracy mózgu i nerwów.
2. Witamina B12, która odpowiada za komórki nerwowe i krwinki czerone oraz odpowiada za mózg i centralny układ nerwowy. Badania wykazały, że umiarkowane i nadmierne spożywanie alkoholu wpływa na poziom witaminy B12 w organizmie. Niedobór witaminy B12 powoduje anemię, zmęczenie, manie i depresję, podczas gdy długotrwały niedobór może prowadzić do stałego uszkodzenia mózgu i centralnego układu nerwowego.

3. Witamina A, która jest potrzebna dla wzroku, reguluje system odpornościowy, wzrost kości, reprodukcję i dzielenie się komórek. Jest niezbędna dla wzrostu i zdrowej skóry i włosów. Symptomy niedoboru witaminy A objawiają się infekcjami, pogorszeniem się wzroku, szorstką i suchą skórą, utratę węchu i apetytu oraz niewłaściwy wzrost zębów i dziąseł.
4. Wapń, który jest potrzebny dla zdrowych naczyń krwionośnych, mięśni i systemu nerwowego. Brak wapnia w organizmie prowadzi do osteoporozy i krzywicy.
5. Tiamina (witamina B1) jest niezbędna do utrzymania dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego. Osoby pijące bardzo duże ilości alkoholu narażone są na rozwój syndromu Wernickego-Korsakowa objawiającego się utratą pamięci krótkoterminowej. Innymi symptomami braku tiaminy są upośledzenie pracy mózgu, depresja, nadpobudliwość, pogorszenie widzenia, swędzenie lub pieczenie stóp, zmęczenie, zmniejszenie apetytu i problemy z trawieniem, zatwardzenie, bóle w klatce piersiowej i brzuchu oraz palpitacja serca.

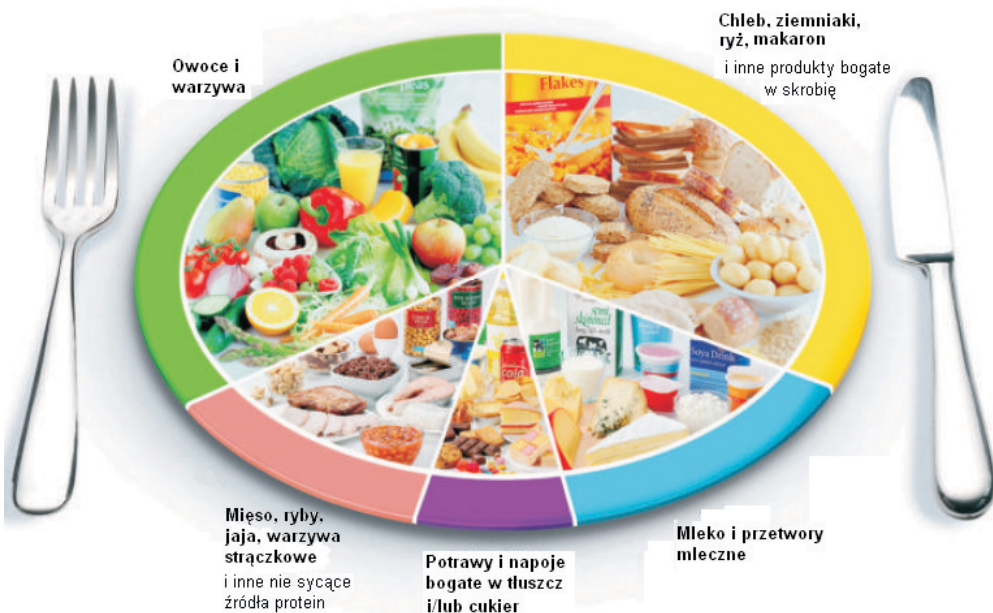
Czy zdrowa dieta robi różnicę?

Aby Twój organizm odpowiednio funkcjonował i pozostał zdrowy, musisz dostarczyć mu napojów bez alkoholowych i pożywienia z niezbędnymi witaminami i składnikami mineralnymi. Zdrowa dieta składa się z:

- Owoców i warzyw
- Chleba, przetworów zbożowych i ziemniaków
- Mięsa, ryb, jaj i warzyw strączkowych
- Mleka i przetworów mlecznych

Talerz dobrego odżywiania

Talerz dobrego odżywiania pozwala zachować właściwe proporcje odżywiania. Pokazuje jak dużo produktów powinno się jeść z poszczególnych grup.



Owoce i warzywa zawierają witaminy, które odpowiadają za utrzymanie dobrego samopoczucia. Zawierają również witaminy A, E i C oraz anty-oxidanty, które pomagają zwalczać infekcje. Staraj się spożywać pięć porcji warzyw i owoców dziennie. Mogą one być świeże, mrożone, z puszki czy suszone.

Chleb, przetwory zbożowe i ziemniaki zawierają witaminy z grupy B, które są istotne dla prawidłowej pracy mózgu i systemu nerwowego. Alkohol może zmniejszyć poziom tych witamin w organizmie i spowodować utraty pamięci. Jeżeli Twój lekarz przypisuje Ci zestaw witamin z grupy B, powinieneś je brać jak również spożywać produkty bogate w te witaminy. Przykładami są, chleb, bagietki, bułki, płatki, kasze, ziemniaki, owoce, orzechy i nasiona.

Mięso, ryby, jaja i warzywa strączkowe dostarczają białek, które są niezbędne do budowy tkanki mięśniowej, komórek i innych tkanek. Przykładami tych produktów są świeże, z puszki lub mrożone tłuste ryby, takie jak łosoś, makrela, pstrąg, sardynka, śledź i tuńczyk. Spożywanie ich 2-3 razy w tygodniu dostarczy Twojemu organizmowi kwasu tłuszczowego Omega-3, odpowiedzialnego za prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

Mleko i przetwory mleczne są dobrym źródłem wapnia, które odpowiadają za zdrowy układ kostny. Staraj się spożywać 2-3 porcje dziennie tych przetworów, na przykład: szklanka mleka, jogurt lub kawałek sera.

Alkohol a poziom cukru we krwi

Wypijanie zaledwie 50ml alkoholu na pusty żołądek może prowadzić do bardzo niskiego poziomu cukru we krwi. Możesz wtedy odczuwać zwiększony apetyt na produkty słodkie, takie jak czekolada. W ten sposób Twój organizm stara się zwiększyć poziom cukru we krwi.

Wzrost poziomu cukru we krwi po spożyciu słodczy nie trwa długo i powoduje jeszcze większy apetyt co może powodować przybranie na wadze. Zdrowszym rozwiązaniem byłoby spożywanie produktów takich jak chleb, płatki zbożowe lub tosty oraz ziemniaków. Powodują one powolne uwalnianie energii i dostarczają niezbędnych wartości odżywczych.

Co powinienem pić?

Staraj się pić jak najwięcej napojów, zwłaszcza mleka, naturalnych i rozcieńczonych soków owocowych, kawy i herbaty.

Staraj się jeść regularnie

Spożywanie posiłków (zwłaszcza węglowodanów) przed lub z alkoholem redukuje poziom alkoholu, który jest wchłaniany do układu krwionośnego.

Jeżeli pijesz w nadmiernych ilościach, postaraj się powrócić do regularnego odżywiania najszybciej jak jest to możliwe. Postaraj się jeść coś każdego dnia. Jeżeli nie masz ochoty na duży posiłek, spróbuj zamiast tego jakiejś przekąski czy lekkiego posiłku.

Sugestie na lekki posiłek lub przekąskę

- Tost z serem lub ser z herbatnikiem i owocem
- Tost z fasolą i pomidorem
- Tost z jajecznicą lub gotowanym jajkiem z grzybami i pomidorem
- Płatki śniadaniowe z mlekiem, bananem lub innym owocem
- Kanapka lub bagietka z sałatką i szynką, serem lub jajkiem
- Kubek zupy z chlebem
- Orzechy i suszone owoce oraz szklanka soku owocowego
- Tost z rybą z puszki, np. Sardynki czy makrele
- Bułka z bekonem i pomidorem
- Jogurt

Sugestie na łatwy posiłek główny

Supermarkety mają w swojej ofercie szeroki wybór posiłków, które oszczędzą czas i energię. Postaraj się dodawać warzywa do wszystkich swoich posiłków:

- Makaron z sosem i startym serem
- Paluszki rybne i frytki z piekarnika
- Szynka i jajka
- Mięso zapiekane w cieście z tłuczonymi ziemniakami
- Klopsiki i ziemniaki z puszki
- Makaron z serem z pomidorami i gotową sałatką

Zalety regularnego jedzenia

Zdrowe i regularne spożywanie posiłków pozwoli na właściwe przyswajanie wartości odżywczych, co z kolei pozwoli utrzymać dobre samopoczucie.

Jeżeli pijesz alkohol, bardzo ważne jest abyś postarał/ła się jeść tak dobrze jak jest to tylko możliwe. Właściwe odżywianie nie zabezpieczy Twój organizm przed niszczącymi skutkami alkoholu ale pozwoli ograniczyć te skutki.

Informacje i wsparcie

Wsparcie i porady wspomniane w tej ulotce są dostępne w języku angielskim. Aby z nich skorzystać możesz potrzebować tłumacza.

Jeżeli potrzebujesz pomocy lub więcej informacji w Tayside lub Fife prosimy o kontakt z nami:



FIFE ALCOHOL SUPPORT SERVICE

Fife Alcohol Support Service

www.fife-alcohol-support.org.uk

01592 206200



...turning the corner on alcohol...

Tayside Council on Alcohol

www.alcoholtayside.com

01382 223965

Broszura ta została opracowana przez kolegów z FASS i TCA aby wspierać pozytywne zmiany w niebezpiecznym nadużywaniu spożycia alkoholu... partnerzy tego projektu chcieliby się podzielić doświadczeniami i informacjami wykorzystywanymi w sieci lokalnych samorządów na temat alkoholu.

TCA otrzymuje dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Tayside, urzędów w Angus Dundee oraz Perth i Kinross. FASS otrzymuje główne dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Fife oraz urzędu w Fife.

Inne informacje i pomoc są dostępne przez następujące organizacje

Stowarzyszenie Anonimowych Alkoholików

www.alcoholics-anonymous.org.uk

0845 769 7555

Stowarzyszenie Alkoholowe w Szkocji

www.alcohol-focus-scotland.org.uk

www.drinkaware.co.uk