

# Wpływ picia alkoholu na odchudzanie

Będąc na diecie redukcyjnej w pierwszej kolejności koncentrujemy się na eliminacji z diety wysoko przetworzonych produktów bogatych w cukry i tłuszcze, lecz pod uwagę należy też wziąć alkohol. Substancja ta nie jest obojętna dla naszego organizmu, stanowi źródło energii i znacząco wpływa na procesy metaboliczne.

## Alkohol

**Alkohol, a dokładnie etanol, spożywany jest pod postacią najróżniejszych napojów alkoholowych, których podział opiera się na zawartości procentowej samego alkoholu w produkcie.** Na tej podstawie wyróżnić możemy napoje wysoko, średnio i nisko procentowe, po koktajle. Aby dany napój można było uznać za alkoholowy, minimalne stężenie alkoholu etylowego powinno być większe niż 0,5 % objętościowych alkoholu.

**Wpływ alkoholu na nasz organizm w powszechnej opinii jest negatywny, i słusznie.** Etanol zawarty w napojach alkoholowych metabolizowany jest w komórkach wątroby – hepatocytach. Tutaj zostaje przekształcony pod wpływem działania enzymu dehydrogenazy alkoholowej do aldehydu octowego, związku wykazującego dużo większą toksyczność niż sam etanol (od 10 do 30 razy). Następnie aldehyd zostaje poddany działaniu dehydrogenazy acetaldehydowej, w wyniku tej reakcji powstaje kwas octowy. Produkty metabolizmu etanolu powodują zwiększenie syntezy kwasów tłuszczowych i spowolnienie ich rozkładu, co w prostej linii prowadzi do otyłości oraz stłuszczenia wątroby.

Regularne spożywanie napojów alkoholowych w nadmiarze może prowadzić do nieodwracalnych zmian chorobowych. **Wymienić tutaj możemy zaburzenie procesu wchłaniania substancji odżywczych wskutek uszkodzenia kosmków jelitowych, krwawienia z śluzówki jelita cienkiego, marskość wątroby, uszkodzenie trzustki zwiększające ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.** Spożywanie alkoholu pod postacią wytrawnych win, w małych ilościach może wpływać korzystnie na nasze zdrowie, poprzez prewencję chorób układu sercowo-naczyniowego, jednak wskazuje się tutaj na dobroczynne działanie zawartych w winach antyoksydantów.

## Alkohol - kalorie

Alkohol wytwarzany w procesie fermentacji z źródeł węglowodanowych, którymi mogą być np. jęczmień w produkcji piwa czy winogrona wykorzystywane do produkcji win. W przypadku mocnych alkoholi zawartość węglowodanów, które nie zostały poddane fermentacji jest znikoma. Słodkie wina czy likiery charakteryzują się większą zawartością węglowodanów, które mogą zostać wykorzystane do celów metabolicznych. W zależności od rodzaju alkoholu mamy do czynienia z różną kalorycznością.

**Czysty alkohol stanowi źródło energii i dostarcza 7 kcal/g (29,3kJ). W zależności od tego, jaki napój alkoholowy wybieramy, kaloryczność może się wahać od ok. 80 kcal/100g dla wina białego po 327 kcal/100g dla likierów.**

Według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia, alkohol powinien być całkowicie wyeliminowany z diety. Dla osób, które nie chcą rezygnować z alkoholu zaleca się

umiarkowane spożycie, co oznacza ok. 2 drinki na dobę dla mężczyzn i 1 dla kobiet. Jeden drink stanowi np. 25 ml mocnego alkoholu, 100 ml wina lub 200 ml piwa.

## Alkohol a odchudzanie

Spożywanie alkoholu, zwłaszcza w dużych ilościach, niesie za sobą więcej negatywnych skutków niż korzyści. **Nadmiar alkoholu działa toksycznie, co prowadzi do upośledzenia przemiany materii, zaburzenia procesów trawienia oraz wchłaniania.** Sam w sobie posiada znikome wartości odżywcze, co przy dużej kaloryczności daje doskonałe źródło pustych kalorii. Często słyszy się o praktykach ograniczania podaży energii z pożywienia na rzecz spożywania alkoholu, co pozwala na utrzymanie ujemnego bilansu energetycznego. Takie działanie nie tylko pozbawia nas substancji odżywczych, które warunkują prawidłowy poziom metabolizmu, ale też w łatwy sposób mogą doprowadzić do zaburzeń odżywiania, definiowanych jako alkoreksja.

Badania potwierdzają związek pomiędzy zwiększoną masą ciała a dużą podażą alkoholu w diecie. Nadmiar kalorii nie pochodzi jedynie z samego alkoholu. **Dodatkowo wliczyć możemy tutaj często towarzyszące mocnym napojom alkoholowym przekąski, czy też dodatki do drinków pod postacią syropów smakowych oraz soków.** Ponadto, nadmiar alkoholu prowadzi do zaburzenia przemian metabolicznych, które w pierwszej kolejności koncertują się na metabolizmie etanolu, co skutkuje spowolnieniem rozkładu innych makroskładników zawartych w pożywieniu.

**Będąc na diecie redukcyjnej, najlepszym rozwiązaniem jest całkowite wyeliminowanie napojów alkoholowych. Wpłynie to korzystnie zarówno na proces odchudzania, jak i nasze zdrowie.** Należy też zwrócić uwagę czy nadmierna masa ciała nie jest wynikiem właśnie zamiłowania do alkoholu. W takim przypadku, wyeliminowanie tylko tego czynnika poskutkuje utratą nadmiernych kilogramów.

Jeżeli decydujesz się na spożycie alkoholu, zrób to z umiarem. Wybieraj jak najmniej kaloryczne opcje takie jak np. wytrawne wina, unikaj wysokokalorycznych przekąsek i pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu, ze względu na moczopędne działanie alkoholu. Takie działanie zapobiegnie spożyciu „bomby kalorycznej” przy jednoczesnym czerpaniu przyjemności z umiarkowanego spożycia alkoholu.

Literatura:

Mamcarz A. Podolec P. Alkohol w prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego— fakty i mity, Forum Medycyny Rodzinnej 2007, tom 1, nr 3, 255- 263.

Author: Ewa Świndryk

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/wplyw-alkoholu-na-odchudzanie>

