

# Το αλκοόλ στη διατροφή μας

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

## Δρ. Ντορίνα (Θεοδώρα-Ειρήνη) Σιαλβέρα

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Γενικό Ογκολογικό Νοσοκομείο Κ. Κηφισιάς "Οι Άγιοι Ανάργυροι"

Πρόεδρος Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων -

Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ)

**Ο**ι περισσότεροι άνθρωποι που πίνουν ευκαιριακά δεν είναι προφανώς αλκοολικοί αλλά ούτε και εξαρτημένοι από το αλκοόλ. Έχει υπάρξει, ωστόσο, σοβαρός προβληματισμός στην επιστημονική κοινότητα, καθώς οι άνθρωποι που βλέπουν τους εαυτούς τους ως «κοινωνικούς πότες-χρήστες», στην πραγματικότητα πίνουν πολύ και βρίσκονται σε αρκετά υψηλό κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων. Οι περισσότεροι μάλιστα από τους ανθρώπους αυτούς δεν γνωρίζουν, ότι η τακτική κατανάλωση αλκοόλ, πέρα από τη συνιστώμενη, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για σοβαρά προβλήματα υγείας.

Η κατανάλωση αλκοόλ θεωρείται ότι έχει αιτιώδη σχέση με 60 τύπους διαταραχών και «σωματικών-φυσικών» τραυματισμών. Υπολογίζεται ότι η χρήση αλκοόλ προκαλεί το 20-30% των καρκίνων του οισοφάγου και του ήπατος, κίρρωση του ήπατος, αλλά αποτελεί και την κύρια αιτία τροχαίων ατυχημάτων παγκοσμίως. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει στην παχυσαρκία, σε υψηλή αρτηριακή πίεση και σε καρδιαγγειακά νοσήματα, συμπεριλαμβανομένου του εμφράγματος του μυοκαρδίου, μυοκαρδιοπάθεια και κολπική μαρμαρυγή. Βέβαια, η κατανάλωσή του μέσα στα προτεινόμενα όρια δεν θέτει σε σημαντικό κίνδυνο την υγεία, εκτός και αν υπάρχει εγκυμοσύνη ή έχει συσταθεί η αποφυγή του από το θεράποντα ιατρό, λόγω φαρμακευτικής αγωγής.

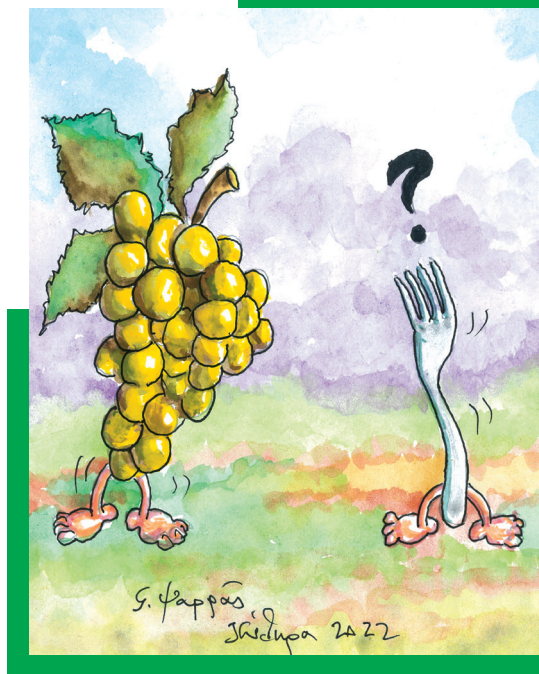
Τα συνιστώμενα όρια για τις γυναίκες είναι όχι περισσότερες από 2 μονάδες αλκοόλ ανά ημέρα και για τους άνδρες όχι περισσότερες από 2-3 μονάδες ανά ημέρα. Μία μονάδα καθαρού αλκοόλ είναι 10 ml ή 8 γραμ.

### Για παράδειγμα, μια μονάδα αλκοόλ ισοδυναμεί με:

- 250 ml (1 ποτήρι) συμβατικής μπίρας, «ξανθιάς» ή ημίλιτη (3-5 % περιεκτικότητα σε αλκοόλ).
- 25-30 ml (1 σφηνάκι) αποσταγμάτων ή λικέρ (40% περιεκτικότητα σε αλκοόλ, π.χ. τζιν, ρούμι, βότκα, ουίσκι).
- 125 ml κρασί (12% περιεκτικότητα σε αλκοόλ).

Θυμηθείτε, ότι πολλά είδη κρασιών και μπίρας έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αλκοόλ από τα παραδοσιακά «συμβατικά» και διαφορετικές μεζούρες, ιδιαίτερα οι σπιτικές μεζούρες είναι μεγαλύτερες από τα κανονικά μεγέθη ποτηριών!

Το αλκοόλ, επίσης, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση του βάρους. Ένα γραμμάριο αλκοόλ παρέχει 7 θερμίδες, σε σχέση με τις 9 θερμίδες ανά γραμμάριο από τα λίπη και 4 θερμίδες ανά γραμμάριο από τους υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες. Έτσι, λοιπόν, πρέπει να προσέχετε αν είστε σε δίαιτα. Μια μονάδα αλκοόλ περιέχει 8 γραμμάρια ή 10 ml αλκοόλης, το οποίο παρέχει 56 θερμίδες. Ωστόσο, άλλα συστατικά στα αλκοολούχα ποτά, όπως η ζάχαρη, η κρέμα γάλακτος και χυμοί φρούτων, μπορεί να προσθέσουν επιπλέον θερμίδες.



Πολλοί άνθρωποι ξεχνούν να συμπεριλάβουν τα ροφήματα και το αλκοόλ, όταν παρακολουθούν ή καταγράφουν τι έχουν καταναλώσει σε μία ημέρα. Αυτές οι θερμίδες προσθέτονται γρήγορα, χωρίς να γίνουν αντιληπτές, καθώς καταναλώνονται σε πόσιμη μορφή. Το αλκοόλ αποτελεί, επίσης, διεγερτικό της όρεξης και μπορεί να οδηγήσει σε υπερφαγία στα γεύματα, αργά τη νύχτα, ακόμη και την επόμενη ημέρα.

Εκτός των άλλων, τα αλκοολούχα ροφήματα στερούνται των περισσότερων θρεπτικών συστατικών και βιταμινών, γι' αυτό αν το αλκοόλ παρέχει τις περισσότερες θερμίδες στη διατροφή τότε υπάρχει κίνδυνος έλλειψης θρεπτικών συστατικών. Επομένως, η πρακτική της «εξοικονόμησης» θερμίδων από τα τρόφιμα για το αλκοόλ, π.χ. κατανάλωση αλκοόλ αντί φαγητού, για να αποτραπεί η αύξηση βάρους, θα πρέπει να αποθαρρύνεται.

### Πρακτικές συμβουλές για τη μείωση του αλκόολ στη διατροφή

Αν θέλετε να δοκιμάσετε να μειώσετε την ποσότητα του αλκοόλ που πίνετε, εδώ θα βρείτε μερικές πρακτικές συμβουλές.

- Βάλτε ένα όριο στον εαυτό σας στην ποσότητα που θα πείτε σε μια βραδινή έξοδο.
- Προσπαθήστε πάντα να έχετε φάει κάτι προτού αρχίσετε να πίνετε, ακόμη και ένα σνακ-κολατσιό στη δουλειά θα σας βοηθήσει, όπως μια σούπα λαχανικών και φασολιών, κέικ βρώμης, σμουθι-ρόφημα.
- Μην πίνετε αλκοόλ αν είστε διψασμένοι.
- Αποφύγετε αλμυρά σνακς, όπως πατατάκια και αλατισμένους ξηρούς καρπούς, διότι σας κάνουν να νιώθετε πιο διψασμένοι (καθώς έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπη και αλάτι).

συνέχεια στη σελ. 55 ▶

---

**συνέχεια από τη σελ. 63** ▶

- Επιλέξτε κάποια μη αλκοολούχα ροφήματα ή χαμηλά σε αλκοόλ ποτά κατά τη διάρκεια της βραδιάς.
- Έχετε πάντα ένα ποτήρι ή ένα μπουκάλι νερό μαζί σας ή μια κανάτα νερό στο τραπέζι μαζί με τα αλκοολούχα ροφήματα.
- Πιείτε το ποτό αργά, ώστε να διαρκεί περισσότερο.
- Αντικαταστήστε τα ποτά με πολλές θερμίδες (π.χ. κοκτέιλς) με άλλα με χαμηλότερες θερμίδες, π.χ. σόδα χωρίς θερμίδες ή αναψυκτικό διαίτης και εναλλακτικά ποτά με νερό ή αναψυκτικά διαίτης.
- Επιλέξτε ένα μικρό ποτήρι, μία μεζούρα αλκόολ για την έξοδο σας.
- Χρησιμοποιείται μικρότερο ποτήρι κρασιού. ◉