

JÓZANUL JOBB!

Tájékoztató kiadvány a túlzott alkoholfogyasztásról





Egészségfejlesztési
Iroda

1. Az egészségfejlesztési irodák célja, működése

Az életmódproblémák következtében beálló egészségvesztés az egyénen és a családon túl a gazdaság számára is veszteség, mert a munkaerőpiacon termelés kiesést, a közfinanszírozott egészségügyi ellátórendszerben pedig kiadásnövekedést okoz. Mind a kieső termelés, mind a növekvő közkiadások a megtermelt GDP, összességében pedig az ország versenyképességének csökkenéséhez vezetnek.

Ezekből következnek elérendő céljaink:

1. a lakosság életminőségének javítása, az egészségben eltöltött életevek növelése,
2. a kistérség versenyképességének, foglalkoztatásának javítása, egészségi állapotban meglévő egyenlőtlenségek csökkentése
3. az egyének egészségük iránti felelősségének-, az öngondoskodás képességének-, a helyi közösségek és a társas támogatások erősítése

2. Az alkohollal kapcsolatos alapfogalmak

- Alkohol: Az etil-alkohol (a továbbiakban *alkohol*) az alkoholok csoportjába tartozik, amely vegyületcsalád alatt kémiaiilag a nem fenolos hidroxilcsoporttal rendelkező szerves vegyületeket értjük.
- Égetett szesz: az égetett szesz vagy alkoholpárlat olyan alkoholos ital, mely mezőgazdasági eredetű alapanyagok megerjesztésével, majd lepárlásával készül, így alkoholtartalma különösen magas.

- Alkoholizmus : Alkoholizmusról akkor beszélünk, ha az alkohol fogyasztása valamiféle belső fizikai vagy lelki kényszerhatás miatt történik, azaz ha kialakul valamiféle függőség.
- Függőség: Hétköznapi szóhasználatban a függőség szót a ragaszkodás, hozzászokás, szükséglet értelemben használjuk.
- Másnaposság: A másnaposság nagy mennyiségű ital fogyasztásának másnap jelentkező utóhatása. Népies elnevezése macskajaj.

3. Az alkoholfogyasztás – mint társadalmi probléma – megítélése, elfogadása, következményei

3.1 Az alkoholfogyasztás eredete

Egy i.e. 3500-ból származó papirusz arról tanúskodik, hogy már az egyiptomiak ismerték a sörfőzdek intézményét. Az ókori Babilóniában Hammurapi király még nevezetes törvényoszlopára is feljegyeztette a sörkésztés szabályait. A babiloniak mézzel és gyümölcssűrítménnyel kortyolták sörüket. Az első tiltás is az ókorból származik. I.e. 2000 körüli feljegyzésben egy egyiptomi pap írja tanítványának: "Én, a te feljebbvalód megtiltom, hogy a tavernába jársz. Azok ott vadállatokká alacsonyodnak."

3.2 Mi valójában az alkohol?

Az alkohol valójában egy fajtája a drognak, tehát egy drog. (Drog: minden olyan szer, amely kívülről bejutva a szervezetbe rossz hatással van annak működésére, valamint hatással van az idegrendszerre.)

Hatása alatt az életfunkciók lassulása, a beszéd összemosódása, koordinálatlan és nem összehangolt mozgás, érzékelésbeli hiányosságok

és zavarok, valamint a megfelelő időben való reagálásra való képtelenség figyelhető és tapasztalható meg. A nyugtató hatású drogok közé tartozik, tehát egy depresszáns.

Természetesen annak ellenére, hogy a depresszánsok közé tartozik, hatása az elfogyasztott mennyiségtől függ. Vannak, akik serkentő hatás eléréséhez isszák, hogy képesek legyenek elengedni magukat és szórakozni, olyan dolgokat megcsinálni, melyekről úgy gondolják, alkohol nélkül nem mernének, vagy nem tudnának.

Ez azonban általában túlzott fogyasztásba torkollik, melynek során a személy akaratának ellenére meg fogja tapasztani a nyugtató hatást is. Ennél a pontnál már bizonyosan romlanak a mozgásszervek összehangolására való képességek, képtelenné válik arra, hogy uralkodjon magán, gyakran esetlennek, butának gondolja magát. Túladagolása esetén, mivel az alkohol is az idegrendszerben található vitaminokat használja el, az érzékelés mértéke nagyon lecsökken, és teljességgel meg is szűnhet. Ez azért van, mert az idegpályákban a vitaminok alkotják az utat a jelek továbbítására. Így a jel nem érkezik meg a központba, ahol az kiértékelésre kerülne. Ekkor látunk téli hidegekben a szórakozóhelyekről pólóban kijövő fiatalokat, akik mit sem vetnek a mínusz 10 fokos hidegre, vagy ugyan ez az oka annak is, hogy az alkoholista hajléktalan képes elviselni az utcán a telet – mivel nem érzékeli a hideget (sem).

Ezek mellett az alkohol túladagolása hányást is eredményez, amely a mérgezés jele, mivel a test meg akar szabadulni az őt pusztító méreganyagtól. Ezek a fogyasztás mértékétől és a fogyasztás gyorsaságától függenek.

Az alkoholnak több fajtája van. Ezek közül csak az etanolt használják fogyasztásra, amely gyümölcsök megrohasztásával, illetve gabonából készül.

Az szesztartalmú italok az egészen csekély mennyiségű alkoholtartalomtól (1-2%) kezdődnek, és egészen 50-60%-os italokig is kaphatók. A sörök általában 2-6%, borok 8-20%, az égetett szeszek (párlatok) 40-50%, vagy még magasabb alkoholtartalmúak.

3.3 Az alkoholbetegség kialakulásának fázisai

1. Tüneti fázis: társas ivás, feszültségcsökkentő ivás.
2. Bevezető fázis: emlékezetkiesések, titkolt ivás, ivás – büntudat.

3. Akut szakasz: kontrollvesztés, az ivás racionalizálása (alibik), az alkoholfogyasztás köré rendeződő életvitel.

4. Krónikus szakasz: elhúzódó, ismétlődő alkoholmérgezések, erkölcsi értékvesztés, gondolkozási zavarok, alkoholos pszichózis, félelmek, tolerancia csökkenés, súlyos testi szövödmények.

3.4 A kockázati ivás meghatározása

	Férfiak	Nők
	hetente	
Alacsony kockázat	21 italig	14 italig
Megnövekedett kockázat	35 italig	21 italig
Ártalmas ivás	35 ital felett	21 ital felett
1 ital = 1 pohár bor, 1 pohár sör, 1 adag (3 cl) tömény		

3.5 Alkoholfüggő ember jellemzői

Az alkoholizáló ember az alkoholfogyasztás szerepét és veszélyét elfojtja magában. Abban a hiedelemben él, hogy bármikor abba tudja hagyni az ivást, az alkoholt kontrollálni tudja. Próbálkozásai vannak az abbahagyásra, melyet hosszabb-rövidebb idő után visszaesés követ. Csökken a szociális érdeklődése, emberi kapcsolatai egyre inkább romlanak, beszűkülnek. Az alkoholista egyre kevesebbet ad magára, partnerére mind kevésbé figyel, ezért megromlik a házassága és a családi élete is. Csökken a szexuális teljesítő képessége, képtelen megfelelni házastársi és családi szerepeinek, jellemzően féltékennyé és durvává válik, megjelenik az agresszió. Egyre több konfliktusa támad, ami újabb alkalmat ad az ivásra. Gyakran alakul ki depressziója, ami igen sok esetben öngyilkossáig vezethet, alkoholos befolyásoltság alatt. Az agresszív viselkedés párosulhat bűncselekmények elkövetésével. Sok alkoholistát baleset ér, ezek halálos kimenetele sem ritka. Az alkoholbetegeknél gyakori a korai haláleset, várható élettartamuk 8-15 évvel kevesebb, mint nem alkoholisták esetén, ugyanez vonatkozik öngyilkossági veszélyeztetettséjükre is.

3.6 Helyzetkép, a túlzott alkoholfogyasztás károsító hatása a szervezetre, halálozási arányok

Ha megfelelően kis mennyiségben isszuk, akkor tapasztalhatjuk meg az alkohol egészségünkre gyakorolt pozitív hatásait. Kimutatható ugyanis, hogy az alkohol képes megemelni a vérben tartózkodó HDL-koleszterin (az ún. "jó" koleszterin) szintjét, amely jótékony hatású az erekre nézve, tisztítja azok falait és ezáltal csökkenti az érelmeszesedés és a trombózis kialakulásának kockázatát is. Mindezen túl fokozza a vérkeringést, valamint segíti a gyomorban a lipidek megemésztődését azáltal, hogy emulgeálja azokat. A vörösbor magasabb vastartalma a vérképzésre is jótékonyan hat, ezzel sokat segítve azokon, akik vérszegénységben küzdenek. Képes kitágítani a bőrben elhelyezkedő hajszálereket, csökkentve ezáltal a testhőmérsékletet, és nem utolsósorban növeli az étvágyat. Azonban ha rendszeresen fogyasztunk alkoholt, az irritálni fogja a gyomor falát, amely akár gyulladások kialakulásához is vezethet.

A rövid távú negatív hatásai kellően nagy fogyasztás esetén viszonylag hamar jelentkeznek. A vérbe kerülve az alkohol minden szervünkhöz eljut, így a központi idegrendszerbe is, ahol leginkább kifejejtő hatását.

Fontos kiemelni mindemellett, hogy a nők szervezete érzékenyebb az alkoholbevitelre. Ennek egyik oka, hogy a nők alapvetően alacsonyabb növésűek, kisebb a testtömegük, és a sejtjeik víztartalma is alacsonyabb. Mindezen túl a nőknél a véralkohol-koncentráció hamarabb eléri a csúcspontot, viszont lassabban is csillapodik, tehát a női szervezetben a méregtelenítés lassabban zajlik. Ebből adódik, hogy a női májat könnyebb túlterhelni, így konstans alkoholfogyasztás esetén egy nőnél nagyobb a valószínűsége a cirózis kialakulásának, mint egy ugyanannyit fogyasztó férfinál. Az alkohollal szembeni toleranciára pedig nagy hatással van az ösztrogén és a progeszteron hormonok vérben levő mennyiségének szintje is, amely a nőknél a menstruációs ciklus során ingadozik, így rájuk az alkohol pszichikai hatásai is fokozottan érvényesülhetnek. Várandós nőknél a vérben található alkohol a magzati

keringésbe is átkerül, ezzel súlyosan károsítva a magzat fejlődését, súlyos esetben akár szervi elégtelenségek, vázrendszeri deformitásokat és szellemi visszamaradottságot is okozhatnak az újszülöttnél. Kiemelt rizikócsoporthoz tartoznak ezen túl a fiatalok, akik még különböző testi és szellemi fejlődési folyamatokon mennek keresztül. Az alkohol hatásai ezért kiemelten károsak az ő szervezeteikre, mert lassítja őket a fejlődési folyamataikban. Idült esetben fokozott dekoncentrátságot, a teljesítőképesség zuhanását vonhatja maga után.

3.7 Hatásai a fizikai egészségre

Az alkoholizmustól szenvedők közt gyakori, hogy azután is folytatják az ivást, hogy a fizikai egészségük elkezd megromlani. Az alkoholfogyasztással kapcsolatba hozott egészségügyi hatások közé tartozik a májsugorodás, hasnyálmirigy gyulladás, epilepszia, polineuropátia, Wernicke–Korsakoff szindróma, és számos más betegségre hajlamosít: autoagresszív betegségek, ér- és idegyulladások, rosszindulatú daganatok, hiányos táplálkozás és felszívódási zavarok, gyomorfekély, szexuális zavarok, és ezekből következően több vonatkozásban csökkent életmódbeli és élettartami esélyek.



A krónikus alkoholizmus kapcsán kialakuló szervkárosodások sémás ábrázolása

3.8 Hatásai a mentális egészségre

Az alkohol sokáig tartó nem megfelelő fogyasztása széles körű hatással lehet a mentális egészségre. Az alkohol nemcsak a test számára, hanem az agy működésére is mérgező, így hosszú távú, túlzott fogyasztása fiziológiai hatásokkal jár. Az alkoholisták körében gyakoriak a pszichiátriai rendellenességek, különösen a szorongásos és depressziós betegségek; az alkoholisták 25%-ánál jelentkeznek súlyos pszichiátriai zavarok. Mindezen pszichiátriai tünetek általában kezdetben súlyosbodnak az elvonás alatt, de az absztinenciával ezek a tünetek általában fokozatosan javulnak, vagy teljesen el is tűnnek. A hosszútávú fogyasztás következményeként kialakulhat pánikbetegség, amely szintén súlyosbodhat, illetve megjelenhet az alkohol elvonási szindróma részeként. Súlyos tudatzavaros állapot is felléphet nagymértékű alkoholfogyasztás esetén, a delirium tremens görcsökkal és eszméletvesztéssel is járó súlyos heveny kórkép. A krónikus, nem megfelelő alkoholfogyasztás okozhatja a pánikbetegség kialakulását, vagy súlyosbíthatja a meglévő pánikbetegséget az agy neurokémiai rendszerének torzításával.

A gyors vagy huzamos időn keresztül tartó nagy mennyiségű alkoholfogyasztás felelőtlen és veszélyes.

A túlzott alkoholfogyasztás, azaz minden olyan jellegű alkoholfogyasztás, mely gyors lerészegedéssel, avagy hosszú ideig tartó ittas állapottal jár, magában hordozza a súlyos szociális, pszichológiai és fizikai károsodás veszélyét, ezért kerülendő.

Nincs általános tudományos vagy orvosi definíció arra nézve, hogy mi tekinthető túlzott alkoholfogyasztásnak, hiszen az alkohol hatását az egyéni adottságok is befolyásolják. A hangsúly azon van, mit tehetünk a jelenség megelőzése érdekében.

A gyors vagy hosszú ideig tartó nagy mennyiségű alkoholfogyasztás veszélyes lehet. Okozhatja, vagy hozzájárulhat például a következőkhöz:

- Alkoholmérgezés
- Balesetek, beleértve az autóbaleseteket
- Agyi vagy idegrendszeri károsodás
- Kockázatos viselkedés (mint például a gyorsjáratú vagy védekezés nélküli szex)
- Alkoholfüggőség
- Szívinfarktus vagy szív és érrendszeri problémák

- Tanulmányi eredmények romlása
- Munkából való kiesés vagy rossz teljesítmény a munkahelyen
- Társadalmi, családi kapcsolatok megromlása

3.9 Alkoholizmus

Alkoholizmusról akkor beszélünk, ha az alkohol fogyasztása valamiféle belső fizikai vagy lelki kényszerhatás miatt történik, azaz ha kialakul valamiféle függőség. Mindazon túl, hogy az alkoholizmus fizikailag és pszichikailag is tönkreteszi az embert, a társadalomra nézve is igen káros hatásai lehetnek. Az alkoholista társadalmi beilleszkedésre alkalmatlanná válik, egyetlen vigasza az alkohol marad. Ez a folyamat egy idő után viszont akár öngyilkossághoz is vezethet. Kimutatható, hogy az alkoholisták körében több, mint 5000-szer gyakoribb (kb. 10-20%) az öngyilkosságok száma, mint a teljes lakosság viszonylatában. A munkaidő alatti részegség vagy másnaposság a foglalkoztatás elvesztésével járhat, ez anyagi problémákhoz és a lakóhely elvesztéséhez vezethet. A nem megfelelő időben való ivás, és a csökkent ítélőképesség alatti viselkedés jogi következményekkel járhat, mint amilyen az ittas vezetésért vagy a közrend megzavarásáért indított büntetőeljárások, vagy polgári eljárások a magánjogi vétkes cselekményekért. Az alkoholisták magatartása és a részegség alatti csökkent értelmi képessége alaposan érintheti a környező családot és barátokat, házassági konfliktusokhoz és váláshoz vezethet, illetve hozzájárulhat a családon belüli erőszakhoz. Hosszan tartó kárt okozhat az alkoholisták gyermekeinek érzelmi fejlődésében felnőttkoruk elérése után is. Az alkoholista elveszítheti környezetét megbecsülését és tiszteletét, akik a problémát az alkoholista által okozottnak vagy könnyen elkerülhetőnek tarthatják.

3.10 Tévhitek a másnapossággal és az alkoholfogyasztással kapcsolatban

A teli gyomorral fogyasztott alkohol nem szívódik fel? Másnaposság ellen legjobb a ráadás? A terhes anyák fogyaszthatnak szeszes italokat? A szakemberek egybehangzó véleménye szerint akkor beszélünk másnaposságról, ha a megivott alkohol szintje meghaladta az 50 grammot, ami mintegy 2,5 üveg sörnek, vagy 1,5 deci tömény italnak felel

meg. Általában az alkoholfogyasztás abbahagyása után több órával kezdenek jelentkezni a tünetek, amikor a véralkoholszint süllyedni kezd, és legtöbbször annak nullára csökkenésekor a legsúlyosabbak. Ekkor már nem lehet alkoholt kimutatni a szervezetben, ám megfigyelhetőek az alkohol lebomlásának következményei: a lassult reakcióidő, a koncentrációzavar és a szédülés. Ezenfelül elmondható, hogy ebben az állapotban csökken a vércukorszint, vízhiányos állapot alakul ki, mely maga után vonja az agy és az izmok csökkent működését is, így fejfájás, hányinger, hányás, szomjúság, szájszárazság, remegés, szédülés, fáradtság, izomgörcs is kialakulhat. Gyakori kísérőjelenség még a teljesítőképesség hirtelen visszaesése és az észlelés vagy a térlátás képességének megváltozása - természetesen kedvezőtlen irányba -, valamint olyan más tünetek kialakulása, mint a kórosan szapora szívverés, illetve a vérnyomás megváltozása, melyeket a másnaposságtól szenvedő nem feltétlenül észlel. A kialakult tünetek súlyossága az elfogyasztott alkohol mennyiségétől és az egyéni érzékenységtől függ.

A másnapossággal járó tüneteknek több oka is van, de általánosságban elmondható, hogy - a tévhitekkel ellentétben - ennek csak egy részéért az alkohol a felelős. Az etilalkohol közvetlenül a felszívódása után ugyanis dehidratációt, azaz kiszáradást okoz, ami a szájszárazsághoz, valamint fejfájáshoz vezet. Az etanol a máj méregtelenítő működése során azonban az alkohol-dehidrogenáz nevű enzim hatására acetaldehidre bomlik, amit az acetaldehid-dehidrogenáz ecetsavvá alakít. Túlzott alkoholfogyasztás esetén azonban a keletkező acetaldehid sokkal lassabban bomlik le, így túlzottan felhalmozódhat a szervezetben. Ez az anyag pedig a sejtekre nézve mérgező hatású, így a szinte valamennyi szervet érintő toxikus hatásért ez a vegyület tehető felelőssé. Tartós alkoholfogyasztás esetén a felhalmozódó acetaldehid elsősorban a májsejtekre fejt ki mérgező hatást, és ezért hosszú távon a máj gyulladással és daganatos megbetegedéseinek kialakulását okozhatja.

3.11 Helyzetkép, halálozási arány

Az túlzásba vitt alkoholfogyasztás okozta halálesetek tekintetében az Egészségügyi Világszervezet összesen három kategóriát határozott meg. Egyrészt balesetek, másrészt májzsugor, harmadrészt rákos megbetegedések hozhatók összefüggésbe a szeszfogyasztással. Ez utóbbi kategóriába elsősorban olyan megbetegedések tartoznak, mint gége-, garat-, nyelőcső-, máj-, vastagbél-, végbél- és emlőrák.

Az alkohol okozta összes haláleset számát tekintve Magyarország, Litvánia és Románia vezet a listát. Ezekben az országokban százezer emberből 70-102 fő hal meg olyan balesetben, rákos megbetegedésben vagy májzsugorban, melynek hátterében a fokozott alkoholfogyasztás áll. Vagyis körülbelül 10 ezer ember halálát okozza évente az alkohol hazánkban, de Litvániában és Romániában is ennyire tehető az alkohol okozta halálesetek száma.

A WHO jelentése szerint az alkoholfogyasztás következtében kialakuló rákos megbetegedések okozta halálozások számát tekintve azonban Magyarország abszolút győztes: az első helyen áll Európában. Százezer emberre 16-20 olyan halállal végződő daganatos megbetegedés jut, ami a fokozott szeszfogyasztással áll kapcsolatban. Ha pedig figyelembe vesszük hazánk teljes lakosságát, úgy évente csaknem kétezer ember hal meg alkohol okozta rákbetegségben.

4. Megelőzés

4.1 Megelőzés, tanácsok

Mindig együnk valamit szeszesital fogyasztás előtt. Soha ne keverjük a különböző italfajtákat, hanem egyfélét igyunk. Jó minőségű italokat vásároljunk és ne vegyünk házi készítményeket. Egy - egy alkalommal kevés (legfeljebb 5 cl mennyiségű), és olyan ital kerüljön poharunkba, mely csak alkoholt és vizet tartalmaz (pl. eredeti vodka, gin). Alkoholmentes (szénsavmentes ásványvíz, ivóvíz) folyadékot is iktassunk be két ital közé, illetve elalvás előtt. A másik lehetőség, ha mindenki betartja azt a küszöbdózis ajánlást (lásd feljebb), mely alatt nagy valószínűséggel még nem alakul ki a máj és a többi szerv károsodása.

A másik lehetőség a teljes absztinencia, vagyis ha egyáltalán nem fogyasztunk alkoholt. Gyermeknek, fiatal felnőtteknek soha ne kínáljunk alkoholt tartalmazó italt, mert károsítja az agysejtek termelődését. A terhesség és a szoptatás ideje alatti ivás nagy mértékben befolyásolja a magzat, illetve az újszülött egészségét. Megnő a fejlődési rendellenességek és a szellemi fogyatékoság kialakulásának kockázata (pl. kis agyméret, vese és szívfejlődési zavar, magatartás és tanulási zavarok, alacsony testmagasság). Nem javasolt az alkoholfogyasztás azoknak, akik már tudnak meglévő betegségükről (például magas

vérnyomás, súlyos szív és érrendszeri elváltozások, bármilyen májgyulladás, májcirrózis, gyomor-, bél- és hasnyálmirigy betegségek, cukorbetegség), és nem javasolt az idegrendszeri és pszichiátriai kezelésben részesülőknél, daganatos betegségben szenvedőknek és túlsúlyos embereknek sem. Gyógyszerek szedése mellett se igyon senki szeszes italt, mert az alkohol növelheti egyes gyógyszerek (pl. nyugtatók) hatását.

Minden egészséges felnőttnek változó az egyéni tűrőképessége. Van akinek még a mértékletes alkoholfogyasztási ajánlás is károsan hat a szervezetére, betegséget, szövődményeket vált ki. Ez megelőzhető, ha minél kevesebbet és csak néhány alkalommal fogyasztunk alkoholtartalmú italokat.

5. Leszokás

5.1 11 egyszerű tipp, hogy leszokjon az alkoholról

Az alkoholfogyasztás káros következményei közismertek, a legsúlyosabb alkoholisták kezelése szakembereket és komoly kezelést követel. Ám azok, akik egyszerűen a mértékletességre törekednek, ritkán kapnak hasznos tanácsokat. Vegyük például azokat, akik újrakezdésük keretében, vagy az egészségesebb életmód irányába tett lépésként szeretnék kevesebbet inni.

Ne igyunk körről körre. A barátok roppant fontosak, de az egymásnak rendelt körökkel elveszthetjük a fogyasztás feletti kontrollt, hiszen annyit iszunk ilyenkor, amennyit a többiek. Találjuk meg a módját, hogy ki tudjuk kerülni a kötelező köröket.

Mindig legyen kéznél egy pohár ital. A legjobb módszer, ha rendelünk magunknak valamit, és mértékletesen szürsölgetve egész este kitartunk amellet az egy pohár ital mellett. Így, ha valaki újabb italra csábítana, nyugodt lelkiismerettel mutathatunk a még kezünk ügyében lévő pohárra vagy üvegre.

Nem hívjuk fel magunkra a figyelmet. Aki hangosan rendel, vagy látványosan nem alkoholt rendel, arra mindig felfigyelnek, ha azonban csendesen eliszogatunk egy pohár italt, azt nem veszik észre.

Tégy úgy, mintha. Az ásványvíz vagy a tonik, külsőre éppen úgy néz ki, mint egy alkoholos ital, nyugodtan igyunk ilyenből akár többet is, a legtöbben azt gondolják majd, alkoholt iszunk. Fogadjuk el a meghívásokat, de alkoholmentesen. Amennyiben gyógyszert szedünk, pl. antibiotikumot vagy antihisztamint, akkor egyáltalán nem szabad innunk. Persze, ettől még ihatunk másokkal, csak mondjuk el, mi a helyzet, az emberek ezt általában tiszteletben tartják.

Kevesebb alkoholtartalom. Léteznek könnyebb sörök is a piacon. Ráadásul újra divatos a fröccs is, így aztán egész este fogyaszthatunk, anélkül, hogy egy pohár bornak megfelelő alkoholnál többet vinnénk a szervezetünkbe.

Jegeljük a problémát. Az italokat igyuk sok jéggel, így tovább tartanak, és kevesebb alkoholt iszunk.

Rágcsálni jó. A perec, a chips és a sós mogyoró talán nem a legegészségesebb élelmiszerek közé tartozik, de a szórakozóhelyeken érdemes fogyasztani belőlük, mert üres gyomorra sokkal gyorsabban hat az alkohol - hiszen az alkohol az aszpirin melletti egyedüli vegyület, amely közvetlenül a gyomorfalán át szívódik fel.

Az életet adó víz. Két pohár víz italozás előtt kifejezetten praktikus, hiszen egyrészt, ezzel megakadályozható, hogy azért igyunk, mert szomjasnak érezzük magunkat, másrészt közömbösíthetjük az alkohol vízelvonó tulajdonságát is. Érdemes minden alkoholos ital közé egy pohár vizet is beszorítani.

Vacsora az étteremben. Ha csak beszélgetni mennénk barátainkkal valahová, érdemes megfontolni inkább egy vacsorát, mint sörözőbe menni.

A szimpla a barátod. Inkább ne kérjünk duplát semmiből - még akkor sem, ha egy jól ismert sláger arra buzdítana minket - hiszen ezzel máris túllépjük a mértéket, és onnantól már az út gyorsan ittassághoz vezet.

Húzzunk a nadrágszíjon. Csak korlátozott mennyiségben vigyünk magunkkal pénzt az estére, így azt is kordában tartjuk, mennyi italt rendelhetünk magunknak és barátainknak.



6. Megoldások

Az Egészségügyi Világszervezet véleménye szerint egyértelmű, hogy a helyzet orvoslásához szakpolitikai intézkedések szükségesek. Ilyen lehet például az alkoholos italok adóterheinek növelése, valamint a termékekre részleges vagy teljes marketing- és reklámtilalom kiszabása. Ugyancsak javíthatna a helyzeten, ha az alkoholproblémákkal küzdők egészségügyi kezelése nagyobb hangsúlyt kapna.

www.letamedefi.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecenytterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.