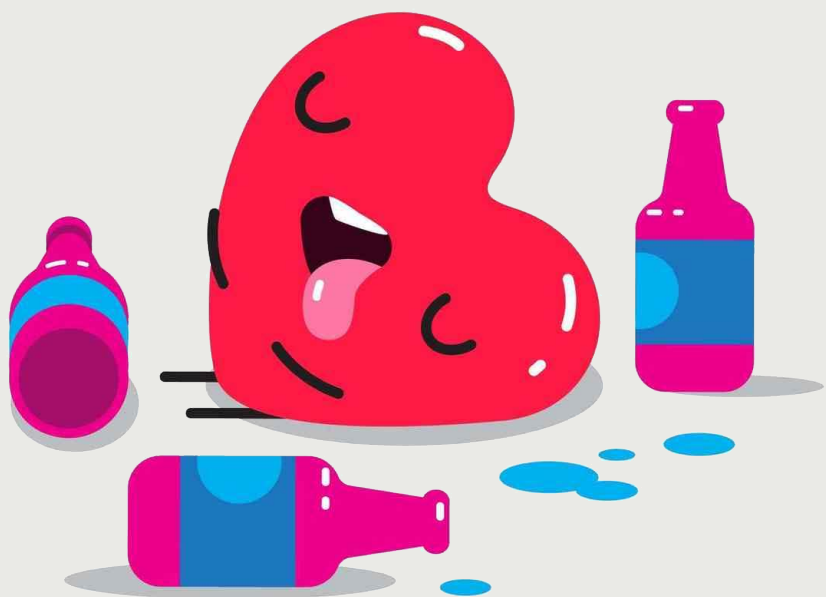

BOLESTI
SRCA I

ALKOHOL





Umjerena konzumacija alkohola može biti benefitna za zdravlje ali i dalje nije bez rizika

Bez obzira na količinu, uz određene lijekove je strogo zabranjeno konzumirati alkohol. Bitno je da potražite savjet od Vašeg porodičnog ljekara. Alkohol, kao i pušenje, nije rješenje Vaših problema i ne bi smio biti način da se nosite sa svakodnevnim problemima.

Prednosti i nedostaci umjerene konzumacije alkohola

Određena istraživanja su pokazala da umjerena konzumacija alkohola može:

- dijelom smanjiti rizik od nastanka bolesti srca
- dijelom smanjiti rizik od moždanog udara
- dijelom smaniti rizik od nastanka šećerne bolesti tipa 2

Dok umjerena konzumacija alkohola može dijelom smanjiti rizik nastanka bolesti srca, i dalje mnogo zdraviji i učinkovitiji način da se ovaj rizik smanji je zdrava ishrana, aktivnost i prestanak pušenja.

Imajte na umu da i povremena konzumacija alkohola nije sigurna, jer i ona dovodi do porasta rizika za nastanak karcinoma kao što je karcinom grkljana.

Pametna zamjena



Pokušajte konzumirati pića sa manjim udjelom alkohola. Npr. možete zamijeniti vino sa 13% udjelom alkohola, sa vinom sa 11% alkohola. Ukoliko ne smijete uopće konzumirati alkohol pokušajte piti bezalkoholno pivo.

Uvijek nakon konzumacije alkohola pijte dosta tečnosti (najbolje voda), jer alkohol dovodi do dehidracije organizma.

KAKO KONZUMACIJA VEĆE KOLIČINE ALKOHOLA UTIČE NA VAŠE ZDRAVLJE

Zdravlje srca

Konzumacije više od dozvoljene dnevne količine alkohola može dovesti do oštećenja srca. Prevelika količina alkohola može izazvati aritmije, visok krvni pritisak, oštećenje srčanog mišića i druga stanja kao što su moždani udar, bolesti jetre i određene vrste karcinoma.

Mentalno zdravlje

- Alkohol ima sedativno dejstvo, što može dovesti do naglog pada raspoloženja.
- Alkohol može otkriti ili uvećati vaše osjećaje. Ovo je razlog zašto pojedine osobe dok piju su agresivne, tužne, anksiozne ili ljute. Alkohol nije način da se izbjegnu problemi.
- Alkohol može dovesti do pogoršanja Vašeg mentalnog oboljenja.

Savjeti



Nađite načine da se opustite bez alkohola. Pokušajte sa redovnom vježbom, jogom, meditacijom, pauzama tokom svakodnevnih aktivnosti, bilo čim što Vas raduje.

Izbacite frustraciju iz sebe sa brзом šetnjom. Kada se smirite, pokušajte razgovarati sa kolegom, supružnikom, prijateljem o situaciji koja je dovela do frustracije.



Razotkrijmo mitove

Ukoliko pijete da bi ubili tugu, Vaš mozak se teže nosi sa kasnijom tugom kada niste pod uticajem alkohola. Možda budete u iskušenju da još pijete, ali uticaj alkohola je kratkotrajan. Jednom kada uticaj alkohola prestane, možda budete pod dojmom da morate piti još više. Ovo može dovesti do hroničnog alkoholizma.

UPOZNAJTE VLASTITE GRANICE

Preporučene dnevne doze alkohola

Ukoliko konzumirate alkohol, trebate imati barem 2 dana u sedmici bez alkohola. Ne bi smjeli piti više od preporučene dnevne doze alkohola:

Muškarci ne bi smjeli piti više od **3-4 jedinice alkohola dnevno.**

Žene ne bi smjele piti više od **2-3 jedinice alkohola dnevno.**

Jedinica je mjera količine određene vrste alkohola.

Jedinice su određene na osnovu vrste alkohola (jačina pića) i količine koja se pije.

U sljedećem su pojašnjene jednici za pojedina pića

- jedna čašica (25ml) žestokog pića
- jedna velika čaša (300ml) piva ili cidera (3,5% udjelom alkohola)
- mala čaša (100ml) vina (10% udjelom alkohola)

VELIČINA JEDINICA

25ml
žestokog
pića



300ml piva
ili cidera



100ml vina

