



Alkoholin vaikutukset

Vuonna 2018 alkoholisairaudet ja alkoholimyrkytykset olivat työikäisen (15–64-vuotiaat) miesten ja rintasyövän jälkeen työikäisten naisten yleisin kuolinsyy. Noin joka kuudes työikäisten miesten ja joka kymmenes työikäisten naisten kuolema johtuu tällä hetkellä alkoholisairaudesta tai alkoholimyrkytyksestä. Alkoholisairauksiin ja alkoholimyrkytyksiin kuoli Suomessa lähes neljä kertaa enemmän kuin Ruotsissa ja Norjassa.

Runsas alkoholinkäyttö aiheuttaa lisäksi neurologisia ja psykiatrisia sairauksia, syöpää, verisairauksia ja hormoni- ja ravitsemushäiriöitä ja sydänlihaksen rappeutumista ja rytmihäiriöitä ja kohottaa verenpainetta. Raskaudenaikainen alkoholinkäyttö voi aiheuttaa sikiövaurioita.

Varsinaisilla alkoholisairauksilla tarkoitetaan sairauksia, joidenainoa tai tärkein aiheuttaja on runsas alkoholinkäyttö. Näihin lasketaan alkoholiriippuvuus, alkoholimyrkytys, alkoholipsykoosit, alkoholimaksasairaudet ja haimatulehdus.

Runsaasti alkoholia käyttävillä esiintyy muita enemmän masentuneisuutta ja ahdistuneisuushäiriöitä. Alkoholinkäyttöön liittyy runsaasti unihäiriöitä, kuten lyhyt unijakso, unen heikentynyt laatu, katkonainen aamu-uni, uniapnea ja yöunta häiritsevät jalkojen liikkeet. Unihäiriöitä esiintyy jo kohtuullisen käytön yhteydessä. Miehillä kirroosin ja haimatulehduksen vaara on selvästi suurentunut, jos päivittäin juodun alkoholin määrä on 60–80 grammaa tai enemmän (4–5 ravintola-annosta). Naisilla jo pienempi määrä on vaarallinen.

Alkoholinkäytön ja sydän- ja verisuonisairauksien välinen suhde on väestötutkimusten perusteella J-kirjaimen muotoinen. Kohtuullisesti alkoholia (0,5–1 ravintola-annosta päivässä) käyttävien sepelvaltimotautikuolleisuus on seurantalutkimuksissa ollut pienempi kuin henkilöillä, jotka eivät käytä lainkaan alkoholia. Kulutuksen kasvaessa sydän- ja verisuonitautikuolleisuus suurenee uudelleen johtuen erityisesti aivoverenvuodoista ja äkillisistä sydänkuolemista.

Alkoholi kohottaa verenpainetta (yläpaine nousee 8-10 mmHg ja alapaine 2-6 mmHg) ja vähänkin runsaampi käyttö lisää sydämen rytmihäiriöitä. Humalajuomiseen liittyy merkittävä sydäninfarkti-, äkkikuolema- ja aivoverenkierron häiriön vaara. Pitkäaikainen runsas käyttö aiheuttaa sydänlihaksen rappeutumista. Alkoholi sisältää runsaasti energiaa ja käyttö vaikeuttaa painonhallintaa. Runsa käyttö aiheuttaa lihomista ja sen seurauksena usein metabolisen oireyhtymän kaikkine seurannaisvaikutuksineen.

Alkoholi heikentää diabeetikon sokeritasapainoa ja altistaa komplikaatioille, kuten silmänpohjarappeuma, impotenssi ja munuaisten vajaatoiminta.

Eetanol (alkoholi) on syöpää aiheuttava aine. Alkoholin aiheuttama syöpävaara johtuu ainakin osaksi etyylialkoholista ruoansulatuskanavassa syntyvästä asetaldehdydistä.

Arvioiden mukaan 3.2 % maailman kaikista syövästä johtuisi alkoholista, 50 gramman päivittäinen alkoholiannos aiheuttaa pitkään käytettynä 2–3-kertaisen riskin sairastua suun, nielun, kurkunpään tai ruokatorven syöpiin ja noin 1.2 – 1.5 -kertaisen riskin sairastua suolisto- tai rintasyöpiin. Syöpäriski kasvaa jo kohtuullisen alkoholin kulutuksen seurauksena.

Alkoholi - tyhjiä kaloreita

Alkoholi sisältää energiaa lähes yhtä paljon kuin rasva ja kaksi kertaa enemmän kuin hiilihydraatit. Alkoholiannoksen energia koostuu itse alkoholista sekä sen sisältämistä hiilihydraateista. Mitä väkevämpi ja makeampi juoma, sitä enemmän energiaa. Yhdessä grammassa alkoholia on energiaa 7 kcal (30 kJ). Alkoholin palaessa jää elimistöön käyttämättä joutilasta rasvaenergiaa, joka varastoituu - osa rasvoittamaan maksaa, osa ihon alle lihavuudeksi. Rasvamaksan yleisin syy on vyötärölihavuus ja toiseksi yleisin syy runsas alkoholinkäyttö. Alkoholiannokset lisäävät huomaamatta aterioiden energiapitoisuutta. Alkoholi myös lisää ruokahalua ja krapula rasvan ja makean himoa. Alkoholin energia on "tyhjiä" kaloreita eli siitä puuttuvat hivenaineet ja vitamiinit. Alkoholiannosten kalorimäärät per 100 millilitraa:

- *Viskit 230–340 kcal
- *Rommit 200–310 kcal
- *Konjakit, brandyt, armanjakit 200–240 kcal
- *Viinat 170–340 kcal
- *Portviinit 160–170 kcal
- *Liköörit 150–380 kcal
- *Juomasekoitukset 150–230 kcal*
- *Madeirat 150–160 kcal
- *Muut väkevät viinit 130–200 kcal
- *Katkerot 120–310 kcal
- *Sherryt 100–290 kcal
- *Vermutit 100–180 kcal
- *Punaviinit 70–100 kcal
- *Kuohuviinit 70–100 kcal
- *Valko- ja roseeviinit 50–170 kcal
- *Long drinkit 50–150 kcal
- *Siiderit 40–90 kcal
- *Oluet 30–150 kcal

Tiedot perustuvat Alkon taulukkoon alkoholiannosten energiapitoisuuksista.

Jari Havela
Urheilulääkäri