

10. Co je malá dávka alkoholu —

Dnes, kdy už je jednoznačně prokázán příznivý účinek pití malého množství vína a alkoholu vůbec na úmrtnost na srdeční infarkt, zbývá otázka, jaké zdraví nejprospěšnější množství alkoholu bychom měli pít. Nejjednodušší klasifikace mírného pití udávala, že za nadměrné pití lze považovat tři nebo více drinků za den. Méně než tři drinky za den byly považovány za mírnější pití. Pak se rozvinuly další klasifikace mírného pití.

Za mírnou dávku byla považována ta dávka, která nezpůsobuje příznaky otravy alkoholem. Už Pearl v roce 1926 ji definoval jako vypítí dvou pint, tj. 1,4 l piva denně. Definice mírného pijáka v roce 1942 byla, že nevyhledává opilost, ale pije pivo mírně pro jeho sedativní účinek. Další definicí mírné dávky alkoholu je statisticky normální dávka. Jedná se o průměrnou dávku, která je konzumována většinou obyvatel. Průměrné pití však může být v jednotlivých zemích velmi rozdílné. Např. ve Francii patří do kategorie mírných konzumentů osoby, které vypijí litr vína denně. Tato statisticky normální dávka by v některých zemích vedla k vzestupu úmrtnosti na srdeční infarkt a ke vzniku jaterní cirhózy a dalších komplikací z nadměrného pití a v jiných by nemusela dosahovat ani úrovně zdraví prospěšného pití. Také zjišťování statisticky normální dávky je obtížné. Většinou získáváme údaje formou dotazníků a odpovědi často velmi závisí na tom, jak jsou dotazy formulovány. Víme, že údaje zjišťované dotazníkem retrospektivně jsou o 20 % nižší než údaje z prospektivního dotazníku. Velmi závažným problémem je podceňování vypité dávky při odpovědi na dotazník. Podceňování se pohybuje v jednotlivých studiích od 29 do 83 % skutečně vypitého množství. Vzhledem k této skutečnosti můžeme předpokládat, že optimální nízká dávka alkoholu bude ve skutečnosti vyšší, než se udává, až o 29–83 %.

Mírné pití je takové, které probíhá bez problémů a rozhodně nepoškozuje danou osobu. Britský lékař Anstie došel klinickým pozorováním k závěru, že zdravý dospělý muž může vypít 43 g alkoholu denně. Tato dávka je blízká současnému názoru na mírnou dávku alkoholu. Spotřeba alkoholu u bezproblémového pití se uvádí mezi 21 až 57 g alkoholu pro muže a 10 až 40 g alkoholu denně pro ženy. Nejvyšší tolerovaná dávka se pohybuje mezi 24 až 60 g denně pro muže a mezi 12 až 36 g denně pro ženy. Dalším pokusem určit optimální dávku alkoholu bylo stanovení nejnižšího bodu na křivce, udávající závislost mezi množstvím pití a úmrtností na srdeční infarkt.

Naše současné názory se ustálily na tom, že muži by měli vypít každý den přibližně 20 až 40 g alkoholu, nejlépe ve formě vína, tj. přibližně 2 až 4 dl. U žen by tato dávka měla být nižší z důvodů, které jsou uvedeny v kapitole 11 „Proč je optimální dávka alkoholu nižší u žen než u mužů“. Dávka by neměla

přesáhnout 20 až 30 g na den. Příznivě na riziko rozvoje aterosklerózy nepůsobí pouze víno, ale také ostatní alkoholické nápoje, v nichž se obsah alkoholu může i podstatně navzájem lišit.

Domníváme se, že udávat pouze jednu správnou dávku pro celou populaci není racionální. Důvodem je, že tolerance jednotlivých osob k vínu se může výrazně lišit. Je dána především genetickými faktory. Nízkou toleranci k alkoholu mají například američtí Indiáni nebo také Japonci. Dále víme, že se tolerance k alkoholu při dlouhodobém pití i malého množství alkoholu postupně zvyšuje. Neměla by se však zvyšovat úměrně i dodávka alkoholu. Na toleranci k alkoholu má vliv i tělesná hmotnost a výška, různé složení těla, ale i psychická kondice a duševní pohoda. Nesmíme zapomenout, že množství i druh pití alkoholu závisí nejen na snaze zabránit projevům srdečního infarktu, ale je dáno také kulturními zvyklostmi a společenskými normami v příslušném území. To jsou důvody, proč neuvádíme pouze jednu nejlepší dávku pro muže a ženy, ale její poměrně velké rozmezí mezi 20 až 40 g alkoholu denně.

Tab. 7 Doporučované dávky mírného pití alkoholu (g/den)

<i>Země</i>	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>	<i>Neudané pohlaví</i>
Austrálie	10–40	10–20	
Dánsko			10–30
Francie	60	36	
Itálie	40	30	
Japonsko	40	–	
Německo	29–39	–	
Portugalsko	35	19	
Rakousko	do 60	20	
Španělsko	30	20	
USA	28	14	
• Dyer			56–70
• Framingham Study			34–42
• Klatsky			42–70
• Macdonald	30–40	20–30	
• Rimm	30	–	
Velká Británie	32	24	
Světová zdravotnická organizace			30–10
Náš návrh	20–40	20–30	

Ve světě se uvádí nejvyšší dávka malého množství alkoholu u mužů kolem 40 g v Itálii a Austrálii (tab. 7). Před oběma však vede Francie, která udává až 60 g spotřeby alkoholu na muže na den a 36 g pro ženu na den, a Rakousko rovněž se 60 g na den pro muže, ale pouze 20 g na den pro ženy. Nejnižší dávky jsou doporučovány ve Spojených státech, a to pouze 28 g na muže a den a 14 g za den pro ženu. Různí američtí autoři však udávají vyšší hodnoty mírného množství alkoholu od 30 g až po 56–70 g denně (tab. 7). V doporučení Světové zdravotnické organizace je udávána také nízká dávka, která doporučuje pouze 10 až 30 g alkoholu denně. Ve Velké Británii se doporučuje 32 g alkoholu za den, ale ve studii u skupiny britských lékařů nebyl prokázán vzestup úmrtnosti na srdeční infarkt ani po dávkách vyšších než devět drinků denně, tzn. 72 g alkoholu.

Nesmíme zapomínat, že je velmi důležité každodenní pití tohoto malého množství vína nebo jiného alkoholu, nebo alespoň pití ve většině týdne. Podrobnosti jsou uvedeny v kapitolách, pojednávajících o tom, jak často a v kterou denní dobu pít (kap. 13 a 14).

Závěr

Malou dávku alkoholu představuje u muže 20 až 40 g alkoholu denně, u ženy 20 až 30 g denně, nejlépe ve formě vína, u nás bílého. Důležité pro prevenci srdečního infarktu je pravidelné každodenní pití.